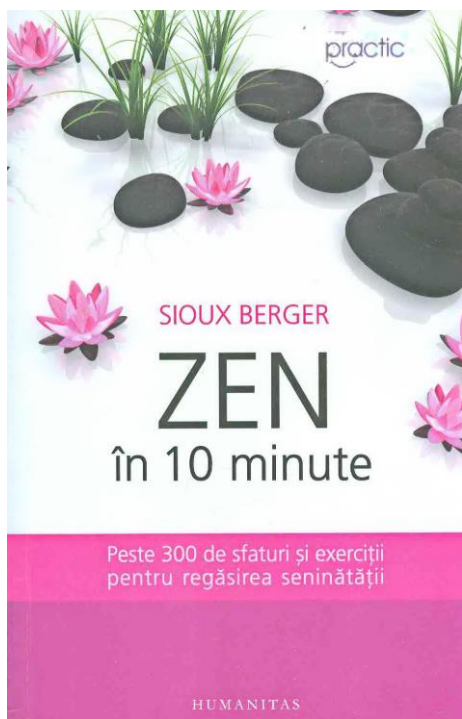




SIOUX BERGER
ZEN în 10 minute

Peste 300 de sfaturi și exerciții pentru regăsirea seninătății
HUMANITAS

Stres, anxietate, surmenaj.

Cum putem scăpa de toate acestea, chiar dacă nune permitem să renunțăm la programul supraîncărcat din fiecare zi? Zen este o atitudine care se învață: presupune armonie între corp și minte, umor și echilibru. De aceea, veți găsi în această carte peste trei sute de sfaturi și exerciții simple pentru a face față oricărei situații la birou, în trafic sau acasă: de la exerciții de automasaj, de *stretching* și de meditație la informații utile despre calcularea bioritmului și feng shui.

„Într-o lume în care aparența și câștigul au devenit motoare mult mai importante decât starea de bine din interior, a rămâne zen nu înseamnă neapărat a petrece ziua meditând, departe de ceilalți, sau a vă consacra tot timpul unor exerciții complicate. Câteva minute sunt

de ajuns pentru a vă permite să vă regăsiți seninătatea pierdută”.

Sioux Berger

10 minute sunt suficiente pentru a redescoperi arta seninătății!

Alte apariții

Helen Fisher, *De ce el? De ce ea?*

Cum să găsești dragostea adevărată înțelegându-ți tipul de personalitate Jean-Pierre Clemenceau, *Cathy Selena, Frumoasă și suplă după naștere* Allen Carr, *În sfârșit nefumătoare* Vicki Iovine, *Cel mai simpatic ghid de sarcină*

„ZEN ÎN 10 MINUTE”.

9789735041885

„29 LEI/BUC”.

practic

Sioux Berger, redactor-șef al revistei Online aufeminin.com, este specialistă în subiectele legate de îmbunătățirea vieții. Născută într-o regiune liniștită, la munte, s-a mutat în capitală abia la vârsta de 20 de ani, și de atunci încearcă să rămână mereu zen în fața aglomerației, zgomotului și vitezei vieții la oraș. Deși are doi copii, reușește să ducă o viață armonioasă și plină de activități plăcute, precum cursurile de dans clasic, la care nu renunță niciodată.

SIOUX BERGER

ZEN

În 10 minute

Peste 300 de sfaturi și exerciții pentru regăsirea seninătății

Ilustrații de Frédérique Thyss

Traducere din franceză de

Gabriela Petcu

HUMANITAS

BUCUREȘTI

Redactor: Marieva Ionescu Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu Corector: Cristina Jelescu DTP:
Andreea Dobreci, Carmen Petrescu

Tipărit la Monitorul Oficial R.A.

Sioux Berger

10 minutes pour être zen. Plus de 300 conseils et exercices pour retrouver la serenité e Flammarion, Paris, 2006

© HUMANITAS, 2013, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României BERGER,

SIOUX

Zen în 10 minute: peste 300 de sfaturi și exerciții pentru regăsirea seninătății / Sioux Berger; trad.: Gabriela Petcu; il.: Frédérique Thyss.

— București: Humanitas, 2013 Bibliogr.

Index

ISBN 978 – 973 – 50 – 4188 – 5

I. Petcu, Gabriela (trad.)

II. Thyss, Frédérique (il.)

294.3 Zen

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi Online: www.libhumanitas.ro Comenzi prin e-mail: vanzari.libhumanitas.ro Comenzi telefonice: 0372 743 382 / 0723 684 194

Introducere

Ce este zen? 1

Avertisment 13

ZEN ÎN CORPUL DUMNEAVOASTRĂ

Învățați să vă ascultați corpul

„Sătul până peste cap?”

Corpul vă vorbește, ascultați-l! 16

Mai degrabă să preveniți decât să tratați 18

Ascultați-vă bioritmurile 21

Redescoperiți siesta 23

Însușiți-vă lentoarea. Încetiniți! 24

Spuneți nu excitanților 26

Acordați-i răgaz organismului 27

Cum să vă destindeți

Da sportului, nu tensiunii 29

Redescoperiți binefacerile *stretching*ului 31

Țipați, râdeți, plângeți! 35

Învățați să vă relaxați mușchii 36

Destindeți-vă fața 39

Regăsiți-vă amplitudinea corporală 40

Dobândiți armonia corpului cu ajutorul gimnasticii ușoare

abdomen/creier 42

- Practicați yoga pentru a vă deschide cele șapte chakre... 43
- Faceți energiile să circule 48
- Practicați automasajul
- Decontractați abdomenul 49
- ...ceafa 50
- ...umerii și toracele 50
- ...brațele și picioarele 51
- ...tălpile 51
- ...și mâinile 52
- Respirați învățați să respirați 53
- 10 minute de respirație în aer liber 54
- Exerciții de respirație de practicat oriunde
(în metrou, la birou etc.) 55
- Cântați! 57
- Zen cu ajutorul apei
- Dușul zen 58
- Baia relaxantă 59
- Baia pentru picioare 60
- Baia pentru brațe 61
- Îndrăzniți să încercați baia derivativă 61
- Învățați să dormiți zen
- Dușmanii somnului 62
- Luminoterapia pentru un somn zen 63
- Meditația pentru a lupta împotriva insomniei 64
- Trucuri pentru a dormi mai bine 65
- Poziția corectă a patului conform feng shui 68
- Mâncăți zen
- Răsfățați-vă 70
- Acordați-vă timp pentru a vă echilibra 72
- Gătiți zen 75
- Stop regimurilor stresante 76
- Vitaminele și oligoelementele care destind 77
- Hainele zen
- Stop dictatelor modei 80
- Culorile care redau starea zen 81
- Treziți-vă cele cinci simțuri
- Descoperiți muzicoterapia 83

10 trucuri pentru a rămâne zen în corpul dumneavoastră... 84

Cum să vă ascultați corpul:

semnalele pe care vi le trimite 86

ZEN ÎN CORPUL DUMNEAVOASTRĂ:

ALEGEȚI-VĂ DEVIZA 88

Cuprins / 7

ZEN ÎN MINTEA DUMNEAVOASTRĂ Zen în fața urgenței

Redefiniți-vă prioritățile: ce este urgent? 92

Faceți alegeri 93

Cursa pentru „tot mai bine”: zen în pericol 94

Schimbați-vă agenda 94

Administrați-vă timpul 96

Îmbunătățiți-vă concentrarea 98

Nu vă neliniștiți anticipat 100

Profitați de timpii morți 100

Trăiți clipa 101

Timp pentru a fi zen

Alungați ideile toxice 102

Emoțiile care degradează viața 103

Spuneți stop, nu trebuie să îndurați nimic 105

Scăpați de anxietate 106

Nu uitați de pauzele de decontaminare între diversele activități

108

Rezervați-vă timp și învățați să nu faceți nimic 109

Găsiți-vă o plăcere în fiecare zi 109

Descoperiți extraordinarul în lucrurile obișnuite 111

Învățați să cedați

Nu încercați să controlați totul 112

Nu învinuiți 113

Acceptați-vă greșelile și imperfecțiunile 115

Păstrați-vă umorul 116

Aveți încredere în dumneavoastră 117

Zen cu ajutorul meditației

Pregătiți-vă corpul pentru meditație 119

Gândurile zen 120

Descoperiți binefacerile meditației permanente 122

Meditația în caz de urgență 124

Idei negre? Descoperiți florile lui Bach

Cine era doctorul Bach 125
Faceți-vă autoanaliza 127
Alegeți-vă esențele 128
Câteva exemple de elixiruri zen 129
10 trucuri pentru a fi zen în mintea dumneavoastră 130
Relaxați-vă 5 minute pe oră 132
Acționați asupra minții dumneavoastră cu ajutorul filosofiei zen

134

ZEN ÎN MINTEA DUMNEAVOASTRĂ:
ALEGEȚI-VĂ DEVIZA 136
ZEN ÎN ORICE SITUAȚIE Zen la serviciu
Reguli de aur pentru o ambianță zen la birou 142
Creați-vă un birou zen cu ajutorul feng shui 145
Aveți încredere 145
Nu acceptați orice 146
Zen în fața unui șef tiranic 147
Zen în fața unui cârcotaș 148
Zen în fața unui leneș 148
Antrenați-vă răbdarea 150
Rămâneți zen în caz de conflict 151
Zen în familie
Comunicați 154
Delegați, organizați, nu faceți reproșuri! 155
Delimitați-vă spațiul de libertate 157
Zen în fața copiilor
Bebeluşul zen 158
Zen în fața copiilor agitați la ora 17 160
Zen pentru a-i convinge să-și facă temele 161
Zen în fața unui capriciu 162
Educați-vă copiii în spirit zen 165
Zen cu ajutorul autohipnozei
Cu toții practicăm autohipnoza! 168
Cum să intrăm voluntar în autohipnoză 169
Hipnoza în caz de urgență 170
Autohipnoza în caz de conflict 170
Activați-vă capacitatea de a depăși o încercare 171
Zen în trafic
Blocat în mijloacele de transport în comun

(autobuz, metrou etc.) 172

Zen în mașină 174

Meditați în tren 175

Zen în călătorie 175

Zen în avion 176

Zen pentru un eveniment important

Trebuie să luați cuvântul în public 178

Trebuie să luați o decizie, să faceți alegeri 183

Familia dumneavoastră va avea un nou membru 184

Veți avea un interviu de angajare 186

Zen în fața media

Cum ne agresează informațiile și imaginile 192

Gestionați fluxul de agresivitate 193

Zen în fața societății de consum

Nu vă lăsați păcălit 194

Deosebiți dorințele dumneavoastră profunde de dorințele altora

195

Ziua dumneavoastră zen 196

Zen la birou 200

O familie zen 202

Zen în relația cu ceilalți 204

ZEN ÎN ORICE SITUAȚIE:

ALEGEȚI-VĂ DEVIZA 206

ZEN ACASĂ

Petreceți următoarea vacanță acasă 210

Practicați arta menajului zen 212

Faceți din fiecare încăpere un refugiu plin de pace 214

Decorați zen! 221

Alungați undele negative 223

Bibliografie 225

Indice 229



INTRODUCERE

Ce este zen?

A fi zen înseamnă a accede la o seninătate pierdută, într-o lume în care aparența și câștigul au devenit motoare mult mai importante decât starea de bine din interior.

Civilizațiile occidentale au separat dintotdeauna sănătatea corpului de cea a spiritului. Corpul este o mașinărie pe care o dorim ascultătoare, trebuie să tacă și să funcționeze. Pentru maeștrii zen, seninătatea se obține printr-o armonie între corp și spirit; a-l stăpâni pe primul înseamnă a-l pune în armonie cu cel de-al doilea.

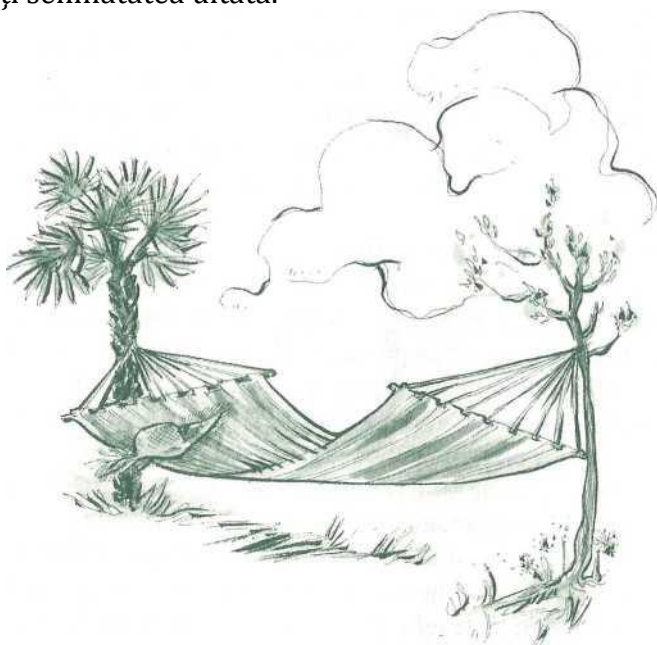
Trăim vremuri în care alergăm mereu: tot mai multă muncă pentru câștiguri mai mari, pentru a cumpăra mai multe obiecte. Ne vindem libertatea și liniștea în speranța unei stări de bine amânate fără încetare pentru ziua de mâine. Și dacă ne-am așeza o secundă pentru a opri infernala mașină? A rămâne zen înseamnă a modifica infim obiceiurile zilnice și, în același timp, a vedea lumea în mod diferit, a privi în interior și a ne zâmbi nouă înșine.

Bineînțeles, nu ne vom refugia cu toții într-o mănăstire budistă pe vârful unui munte pustiu. Dar pentru a deveni și a rămâne zen nu este necesar să alungăm totul din jur: cu câteva mici nimicuri, puțin timp, singurătate, respirație, o ceașcă de ceai sau un moment de reflecție, este posibil să ne transformăm viața și să percepem altfel

fiecare moment.

În această carte sunt prezentate o mulțime de căi, în speranța că fiecare va extrage din paginile ei plăcerea de a găsi noi resurse și de a descoperi în sine căi noi.

A rămâne zen nu înseamnă neapărat a petrece ziua meditând, departe de ceilalți, sau a vă consacra tot timpul unor exerciții complicate. Câteva minute sunt de ajuns pentru a vă permite să vă regăsiți seninătatea uitată.



Avertisment

Sfaturile reunite în această carte nu sunt menite să înlocuiască sfatul unui terapeut. Nu ezitați să consultați medicul și nu practicați niciun exercițiu de gimnastică fără avizul său dacă aveți o constituție fragilă.

Dacă vă simțiți deprimat sau profund descurajat, dacă aveți adesea gânduri negre, nu ezitați să consultați un psihoterapeut. *Zen în 10 minute* nu are ambiția de a înlocui cuvântul și diagnosticul unui specialist.

ZEN

ÎN CORPUL

DUMNEAVOASTRĂ

ÎNVĂȚAȚI SĂ VĂ ASCULTAȚI CORPUL

„Sătul până peste cap?”

Corpul vă vorbește, ascultați-l!

Am „un nod în gât”, „sunt sătul până peste cap”, „mi s-a făcut rău de la stomac”... Expresiile care ne fac corpul să vorbească nu ne lipsesc. El se exprimă, și totuși, în majoritatea timpului, nu-l ascultăm. Punem prea des aceste simptome pe seama oboselii. Dar dacă ne-am opri o clipă pentru a da atenție lucrurilor pe care ni le spune corpul nostru am fi surprinși de ceea ce ne învață despre noi.

Aveți adesea dureri în gât? Ați avea de spus ceva ce nu puteți formula? Aveți dureri de spate? Orarul dumneavoastră este *prea încărcat*? Vă simțiți balonat?!

Cu toții avem mici dureri care ne strică uneori cheful de viață. Afte, mâncărimi, dureri cronice. Consultați un medic. Dacă nu descoperă nimic grav, puteți decide să „clasați afacerea fără urmări” și să suportați micile neplăceri. Ați pus totul pe seama... stresului. Și atât? Tulburarea se află încă acolo. Lăsați-o să se exprime.

MICA PLIMBARE PE PROPRIUL CORP

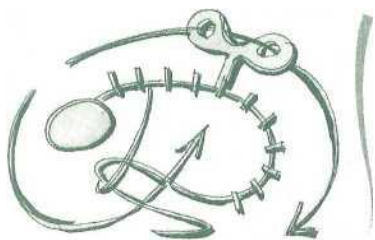
— Pentru a învăța să-l ascultați, amuzați-vă imaginându-vă că faceți o plimbare pe corpul dumneavoastră în timp ce stați întins. Imaginați-vă că sunteți o buburuză sau un fluture și așezați-vă pe el. Vă simțiți degetul cel mare de la picior? Scobitura genunchilor?

— Treceți apoi în interiorul corpului, încercând să acționați grupe mici de mușchi: de exemplu, încordați doar partea stângă a corpului sau încercați să vă „contractați” abdomenul între cele două părți ale cutiei toracice.

REMONTAȚI-VĂ COLOANA CA ȘI CÂND AȚI ÎNTOARCE UN CEAS



— Osteopații lucrează pe baza acestei cunoștințe ancestrale: coloana nu este doar o arhitectură osoasă. Pe ea se grefează esențialul vieții noastre: porțiunea dintre prima și cea de-a patra vertebră corespunde inimii, cea dintre a patra și a opta, stomacului, cea dintre a opta și a unsprezecea, ficatului, zonei lombare îi corespund uterul și rectul. Vă doare spatele? Suferiți probabil de o altă durere, interioară, căci organele noastre apasă pe coloană și o obosesc. Un osteopat poate explica acest lucru.



Pentru a vă destinde și a vă „remonta” coloana, ghemuiți-vă pe vine. Apoi reveniți foarte încet, având grijă să vă întindeți coloana, vertebră cu vertebră. Acest exercițiu este relaxant în special dimineața, imediat după ce vă treziți.



LĂSAȚI-VĂ CORPUL SĂ VORBEASCĂ

— Luați o foaie de hârtie și notați fără să vă gândiți tot ce vă evocă durerile de care suferiți.

Aftă... dificultatea de a vorbi... îmi apare adesea atunci când am întâlnire cu...

— Limbajul corpului nu poate fi stăpânit de la prima încercare. Repetați operația în mod regulat, pentru a învăța să ascultați ce vă spune corpul. Notați într-un carnet momentele în care vă simțiți mai bine și pe cele în care durerea revine. În câteva săptămâni, limbajul corpului ar trebui să se dezvăluie. Din enigmatic, va deveni limpede. Simplul fapt de a fi înțeles îl face uneori să tacă până la urmă. Simplul fapt că țineți cont de momentele în care corpul e într-o stare proastă vă va ajuta, încetul cu încetul, să învățați să evitați momentele și situațiile în care nu vă simțiți bine.

— Nu ezitați să reveniți puțin în trecut. Căderea părului, de exemplu, poate fi consecința unei stări de anxietate. Însă un fir de păr care moare are nevoie de mai mult de trei luni pentru a cădea. Trebuie deci să reveniți la acea perioadă, pentru a înțelege ce a resimțit corpul dumneavoastră atunci.

vi

Mai degrabă să preveniți decât să tratați ți

Corpul nostru nu este o mașină. Or noi îl luăm în considerare adesea chiar mai puțin decât pe propria mașină, pe care ne gândim să

o alimentăm cu ulei și benzină ca să funcționeze. Îi cerem corpului să continue să funcționeze pe când noi nu-i oferim minimumul vital ca să rămână zen și într-o stare de sănătate bună.

De exemplu vă doare capul deseori: prea multă muncă, nopți scurtate, există numeroase motive. Dar aveți întotdeauna la dumneavoastră o pilulă magică pentru a potoli durerea. Cu această pilulă faceți să dispară partea vizibilă a aisbergului. Toți homeopații sunt de părere că, dacă un simptom este stins cu un medicament, focul mocnește în continuare și va reapărea în altă parte, mai târziu, amplificat, mai dureros, mai grav.

Pentru a fi zen trebuie să ascultați aceste simptome care sunt tot atâtea semnale luminoase pentru a vă ghida către seninătate.



Prevenirea este o practică obișnuită în China, în aceasta constă principala diferență dintre medicina noastră și medicina lor. În China, un medic care are mulți pacienți bolnavi este un medic prost. Căci un medic bun este atent la cele mai mici simptome și știe să prevină mai degrabă decât să trateze. În Occident, filosofia noastră este diferită: mergem la medic atunci când suntem bolnavi și așteptăm medicamentul care să ne vindece. Căutăm înainte de toate să scăpăm de durere, de ceea ce ne deranjează. Foarte adesea, pentru cele mai mici dureri, precum eczemele, durerile abdominale sau de cap, dacă medicii nu au găsit nimic grav urmăm tratamentul indicat și totul

funcționează în timpul tratamentului. Însă de îndată ce renunțăm la el simptomele revin...

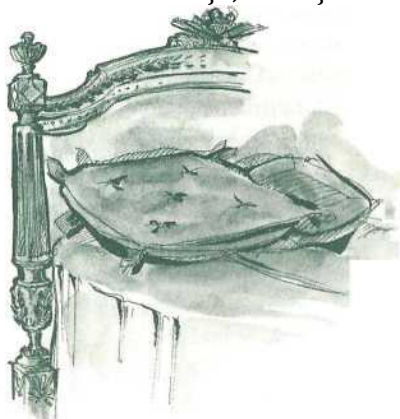
O durere de cap poate să ne strice ziua. Cum să rămânem zen când simțim că o arsură la stomac ne va otrăvi seara?

STOP! îi cerem corpului să facă performanță în fiecare zi, fără să ne oprim o clipă să-l ascultăm.

DOUĂ REGULI DE AUR

— De urmat dacă corpul dumneavoastră nu mai vrea să funcționeze bine. Pentru a preveni mai degrabă decât a trata:

Odihniți-vă atunci când sunteți obosit. Nu vă gândiți că veți lua o aspirină luni dimineață, culcați-vă mai devreme duminică seară.



Ascultați-vă! Dacă făcând zece ore de sport pe săptămână vă dor articulațiile, luați-o mai ușor! Dacă șampania vă dă o stare de mahmureală... încercați altă băutură!

ÎNVĂȚAȚI SĂ VĂ AUTOANALIZAȚI NEVOILE



— Aveți dureri inexplicabile de stomac. După ce ați consultat medicul, dacă nu a găsit nimic grav, v-a prescris fără îndoială un pansament gastric. Așa cum indică numele lui, pansamentul calmează, însă dacă rana rămâne deschisă sub pansament, n-o vindecați, ci doar calmați durerea.



— Sunteți cel mai bun medic al corpului dumneavoastră, căci sunteți cel mai în măsură să știți ce simte! Efectuați pe cont propriu mici teste alimentare: dacă digerați prost masa de prânz, notați într-un carnet timp de o săptămână ce mâncați în fiecare zi. Notați de asemenea ce ați simțit. Dureri, balonări. Notați momentele din zi care au reprezentat o sursă de stres: o reuniune, o luare de cuvânt în public etc. După o săptămână alegeți să înlăturați un aliment pe care aveți obiceiul să-l consumați zilnic – cafeaua, produsele lactate, fructele la sfârșitul mesei – și notați schimbările. Dacă nu apare niciuna, reintroduceți alimentul.

— Această autoanaliză alimentară, recomandată de terapeuții nutriționiști, vă ajută să descoperiți alimentele potrivite organismului dumneavoastră și pe cele pe care trebuie să le evitați. Această metodă nu prezintă niciun pericol, însă poate dura mai multe săptămâni. Fiți răbdător și atent la fiecare simptom: un aliment pe care nu-l tolerați la micul dejun poate provoca o balonare la ora 14, în timp ce dumneavoastră incriminați masa de prânz!

Ascultați-vă bioritmurile

A fi zen contrazicând „ceasul intern” este complet imposibil.

I – iste ca și cum ați trăi în permanență în decalaj orar. Veți alerga toată ziua, însoțit de oboseală, fără să apreciați niciun moment al zilei.

Oamenii de știință au constatat de multă vreme că ne este mai greu să ne trezim iama, când lumina este mai slabă. Însă viața actuală merge total împotriva vechilor ritmuri. Vara era dedicată lungilor zile de muncă la câmp, iar iama, după ce stăteau de veghe, strămoșii noștri mergeau la culcare odată cu găinile!



Astăzi, ne odihnim mai ales vara, și iama începem să muncim înainte să se facă ziua! Desigur, nu putem trăi împotriva curentului, însă putem totuși învăța să ne cunoaștem mai bine bioritmurile. O activitate potrivită într-un moment potrivit al zilei înseamnă seninătate și plăcere.

ritm: ciclul lunii, ciclul anotimpurilor, ciclul femeii.

În funcție de data nașterii, bioritmia calculează fluctuațiile energiei dumneavoastră pe parcursul întregii vieți și vă oferă informații cu privire la forma fizică, emoțională și intelectuală, în Japonia, unde studiul bioritmurilor este considerat în mod real o știință, numeroase întreprinderi au adoptat această analiză pentru a vă planifica treburile. Nu sunteți într-o zi fastă? Rămâneți acasă. Este o lună în care sunteți în formă? Munciți de două ori mai mult. Aceste întreprinderi au constatat o scădere a erorilor informatice și a accidentelor. Studiul bioritmurilor este utilizat de asemenea de numeroși sportivi de performanță.

Calculul bioritmurilor în funcție de vârstă și de data nașterii este destul de complex.

Pentru a le defini la scara întregii vieți, există numeroase site-uri gratuite pe Internet. Atenție totuși la site-urile mai puțin serioase care se ocupă cu prezicerea viitorului. Puteți consulta cartea lui Patrick Debarbieux, *ABC des biorythmes* (Ed. Jacques Grancher, 1999).

ORELE ZEN

— Pe parcursul celor 24 de ore ale zilei, corpul nostru are propriul său ritm. A-l contrazice este o sursă de stres.



f Capacitatea noastră de atenție și de concentrare începe să crească de îndată ce ne trezim, pentru a atinge un vârf la ora: 11. Apoi scade până la ora 14 și urcă apoi la un nou vârf spre sfârșitul după-amiezii.

— Însă la scara unei ore corpul își impune, de asemenea,

propriul ritm, care se modifică la aproximativ 90 de minute. Atenția noastră se află în punctul maxim după 25 de minute în timpul unei activități. Apoi scade încetul cu încetul. Oboseala începe să se facă simțită după 75 de minute. De ce să nu facem o pauză în acel moment? Este, deloc întâmplător, și una dintre regulile pentru siguranța rutieră!

CĂTRE DESCOPERIREA CEASULUI DUMNEAVOASTRĂ INTERN

— Fiecare ființă umană are ritmul său personal, astfel că și dumneavoastră trebuie să vă descoperiți ritmul propriu. De exemplu, puteți fi mai mult sau mai puțin sensibil la schimbările de anotimp, la nevoia de odihnă din jurul orei 14.



Începeți prin a vă studia ciclul somnului notând zilele în care vă simțiți odihnit și orele la care vă treziți. Somn lent, somn paradoxal, un ciclu de somn durează în medie 90 de minute. Este mai bine uneori să vă treziți cu jumătate de oră mai devreme și să nu intrați într-un nou ciclu.

Luați în seamă și orele în care ați fost mulțumit de munca dumneavoastră, pentru că erați foarte concentrat, pentru că nu v-ați risipit forțele. Notați timpul pe care l-ați consacrat acelei activități, în măsura în care se poate, încercați în zilele următoare să vă organizați programul în funcție de aceste observații și faceți pauze în momentele în care simțiți că vă copleșește oboseala. Nu ezitați să închideți ochii câteva momente, să vă preparați o băutură caldă sau să respirați câteva minute la fereastră.

Redescoperiți siesta

Nu e timp? Nu e bine să vorbești despre asta? Este o rușine? În Japonia, siesta este general acceptată, și japonezii nu sunt chiar renumiți pentru trândăvia lor.

Știați că în secolul al XIX-lea se muncea mult mai puțin decât astăzi? Lipsa electricității și a încălzirii îi făcea pe oameni să meargă mai devreme, la culcare. Nu erau deloc grăbiți.

Către ora 14, ceasul biologic ne informează că ar trebui să ne odihnim puțin. De ce să nu-l ascultăm? La birou, să nu vă fie rușine să vă anunțați intențiile: închideți ochii câteva momente, înjur de ora 14,

pentru a fi mai performant. Este o pauză ca oricare alta. Pentru reîncărcarea bateriilor sunt suficiente câteva minute.

SIESTA CU OCHII DESCHIȘI

— Vă este chiar imposibil să închideți puțin ochii la locul de muncă? Practicați siesta trează. Țineți în față un document și fixați cu privirea primele rânduri fără să vă mișcați. Vederea vi se va încetșoșă încetul cu încetul. Vă veți simți cu capul în nori. Dacă rămâneți perfect imobil în această poziție, corpul și spiritul se vor odihni. Ieșiți ușor din toropeală în tinzând brațele și respirând adânc.

SIESTELE-FULGER

— Dacă vă e teamă că nu vă veți trezi, luați un obiect în mână: o carte, un stilou. Când va cădea, vă va trezi. Este sigur, ați atipit.



Dacă aveți posibilitatea, întindeți-vă 10 minute, fără să vă acoperiți. Temperatura corpului va scădea. Vă va trezi o ușoară senzație de frig!

Însușiți-vă lentoarea.

Încetiniți!

Suntem dependenți de viteză: agende încărcate, săptămâni pline, weekenduri-maraton... Și dacă am încetini? Avem nevoie de momente libere pentru a ne acorda timp să respirăm, să ne regăsim.

— Să începem ziua fără urgențe. Foarte puține lucruri sunt cu adevărat grave și urgente. Confundăm adesea „urgent” și „grav”: un copil bolnav, un accident sunt evenimente grave, care din fericire nu apar în fiecare zi. Restul este „urgent”, doar urgent. Chiar așa de urgent? Stop! Să încetăm să alergăm! Alergăm pe scări, ne precipităm în mașină, facem duș în viteză. Pentru a câștiga câteva minute într-o zi. Sunt ele atât de prețioase încât să vă împiedice să respirați?

— Să încetăm să facem mai multe lucruri deodată: le pregătiți copiilor micul dejun în timp ce goliți mașina de spălat vase. De ce să nu beți în liniște o ceașcă de ceai cu ei? Doar pentru plăcerea de a vă așeza și a discuta, de a împărtăși un moment de răgaz?

— Să ne oferim timp pentru a căuta seninătatea. Aceasta nu se

poate cumpăra de la distribuitorul automat. Vine încet la noi și impregnează fiecare moment al zilei.

— Pentru a rămâne zen, să apreciem momentele care vor veni și să le uităm pe acelea care se risipesc. În majoritatea timpului, ceasul nu ne ajută să citim ora, ci ne este indispensabil pentru „a calcula cât timp mai avem”. De aceea ne dă o stare permanentă de stres.

Trucuri pentru a uita de ceas



— Lăsați-l pe noptieră. Vă veți simți deabusolat, însă veți observa că există o mie și una de modalități de a afla cât este ora pe parcursul zilei: pe stradă, după lumina zilei, pe telefon, pe calculator, ora este pretutindeni.

— Vă veți da seama de asemenea că sunteți capabil să îndepliniți sarcinile zilnice fără ca ceasul să vă amintească fără încetare că „pierdeți timp”. Astfel, nu mai alergați după timp, ci îl savurați.



— Pentru ca timpul să devină o plăcere, și nu o pierdere, inventați ritualuri pe care le iubiți: un clopoțel cu sunet plăcut care să le anunțe copiilor ora mesei (în plus nu va mai trebui să țipați pentru a-i chema), un nume pentru fiecare oră: ora 8, „stare de bine sub duș”, ora 16, „ora ceaiului”, ora 10, „pauza mea personală pentru telefon”, ora 14.

„Momentul meu de respira”.

Cum să vă încetiniți gesturile

— Gesturile mecanice pe care le efectuăm zilnic sunt adesea crispate. A vă destinde înseamnă a încetini și a lungi mișcarea: dacă urcați scările în grabă, încordat, și obosiți repede, încercați să întindeți încet tendonul lui Ahile punând vârful picioarelor pe fiecare treaptă.

— Asociați mișcărilor cele mai obișnuite, banale și laborioase, cu

o mică plăcere personală: atunci când trebuie să faceți patul, încheiați activitatea parfumând pernele înainte de a aranja cearșafurile; respirați adânc atunci când deschideți jaluzelele, priviți în depărtare venirea zorilor.

Spuneți nu excitanților

Este același principiu ca în cazul dopajului: îi infuzăm organismului o substanță pentru a-l exploata la maximum, fără să ținem cont de oboseală. Cafea, țigări, zahăr, suplimente cumpărate de la farmacie, absorbim aceste substanțe care ne ajută să facem față. Însă ele nu ne ajută să rămânem zen. Atunci când oboseala se face simțită, cum din punct de vedere psihologic suntem programați să nu ne oprim niciodată, corpul nostru caută ajutor. Cofeina ne „energizează” pentru o oră. Țigara ne trezește pentru jumătate de oră. Zahărul ne dă o energie care se consumă rapid în sânge. Ne simțim mai bine. Însă efectul este limitat în timp, și oboseala revine, mai puternică. Ce este de făcut? Bem încă o ceașcă de cafea, fumăm încă o țigară, ronțăm un baton de ciocolată. Și așa mai departe. Fumând o țigară ne vine să fumăm încă una, zahărul cere zahăr, cafeaua creează în continuare nevoia de cofeină.

Urmați-vă ritmul și înlocuiți excitanții cu pauze. Dacă v-ați culcat la ora 3 dimineața în ajun, fiți indulgent cu corpul dumneavoastră. Aveți un ritm lent, este normal, mâine veți fi mai performant după o noapte de somn bun!

CEAI SAU CAFEA?

— Ceaiul și cafeaua au la bază o substanță excitantă: cofeina.

— Însă compoziția ceaiului este puțin diferită. Mai întâi, o ceașcă de ceai conține de două-trei ori mai puțină cofeină decât o ceașcă de cafea, în plus, prezența polifenolilor în ceai modifică semnificativ acțiunea

Sass”.

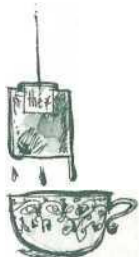


nilbinei, încetinind răspândirea ei în corp. Cofeina din cafea poate să ucncreze o stare de agitație sau să dea palpitații, deoarece

este activă în jumătatea de oră care urmează absorbției. Cofeina din ceai are nevoie de patru-cinci ore să se răspândească în sânge. De aceea se spune adesea că ceaiul stimulează, dar nu excită.

— Pe de altă parte, un studiu al Universității Surrey din Marea Britanie a demonstrat efectul antistres al ceaiului: acesta încălzește corpul în mod durabil, provocând o creștere a temperaturii pielii. Mâinile umede „i reci sunt adesea dovada stării de stres: ceaiul vă poate ajuta să rămâneți zen!

— Pentru mai multe informații despre binefacerile ceaiului:
Dr. Marvin Edeas, *Les Secrets de santé du the*, Ed. Alpen, 2002.



UN CEAI FĂRĂ TEMĂ

— Dacă preparați un ceai fără temă, turnați apa fierbinte în ceainic, așteptați câteva minute și aruncați prima infuzie. Cea de-a doua nu va mai conține temă.

— În ce privește cafeaua, nu depășiți cinci cești pe zi.

Acordați-i răgaz organismului încă o zi lungă, în care nu prea v-ați gândit la dumneavoastră. La prânz ați înfulecat un sandviș în viteză, ați băut cafea toată după-amiaza ca să nu adormiți în fața calculatorului și ați alergat să prindeți autobuzul. O zi zen perfectă!



— O seară pe săptămână, sau mai bine un weekend din când în când, gândiți-vă la dumneavoastră și la această mașină care vă servește toată ziua: corpul dumneavoastră. Întoarceți-vă devreme acasă și decuplați telefonul. Stingeti radioul, televizorul.

Nu deschideți corespondența: puneți o barieră între dumneavoastră și lumea exterioară.

— Pregătiți-vă o masă ușoară, o supă, un fruct: un meniu de convalescent... Evitați dulciurile, excitanții. Lăsați organismul să se

odihnească.



— Întins pe pat, acordați-vă timp să respirați adânc timp de 5 minute. Inspirați, blocați-vă o clipă respirația, expirați adânc. Apoi goliți-vă mintea. Cum anume? Fixați un obiect plăcut: o floare, un tablou, un bibelou. Încercați să vă gândiți doar la el timp de 5 minute. Descrieți-l în minte, detaliați-i culorile. Vă simțiți liniștit?

Perfect!

Este ora... 9 seara, acum puteți merge... la culcare!

UN MASAJ PENTRU A ADORMI

— Întins pe spate sau ghemuit, masați-vă încet fruntea, dinspre nas spre tâmpile. Sprijiniți-vă cotul pe o pernă, ca să nu fie încordat.

DETOXIFIAȚI-VĂ

— Înainte de masă, beți un suc de lămâie cu puțină apă caldă.



— De asemenea, puteți să beți un pahar mare din crema de legume pe care ați preparat-o pentru supă.

CUM SA VA DESTINDEȚI

Da sportului, nu tensiunii

Adesea se consideră că „este util” să faci sport. De altfel, acesta

este motivul pentru care sălile de sport sunt pline începând cu luna aprilie: vrem să ne tonifiem mușchii înaintea verii, ca să arătăm bine în costum de baie.

Practicăm un sport pentru... a slăbi, pentru... a ne întreține, pentru... competiție. Și plăcerea în toate acestea? Resimțim un dezgust extrem în fața celor 30 de minute de alergat pe care ni le impunem în fiecare duminică dimineața. Dacă nu există plăcere, abandonăm repede această activitate de corvoadă!

Sportul ne-a intrat în obiceiuri deoarece ne mișcăm din ce în ce mai puțin. Este adevărat că altă dată, atunci când mergeam să cumpărăm pâine pe jos sau când plecam cu bicicleta să vizităm o prietenă din satul vecin, nu vorbeam de sport. Și totuși, ne mișcăm, ne aerisem, aveam timp.

Astăzi, între mașină și calculator, corpul are de fapt puține ocazii de a se exprima. Dar între un veritabil program de competiție obositor și stresant și o stare de bine legată de o activitate fizică este o diferență enormă.

Este mai bine să avem o activitate regulată și moderată decât să facem sport în exces două luni pe an. Găsiți un orar care să vă convină, un loc care să nu fie prea departe de casă, pentru a nu adăuga stresul transportului. Impuneți-vă ritmul la birou: nu spuneți în niciun caz că plecați mai devreme pentru ședința de relaxare săptămânală! S-ar crede că nu este atât de important și există mari șanse să vi se impună un dosar urgent în ultimul moment. Găsiți un pretext imparabil: trebuie să luați copilul de la doică, aveți o programare la medic pentru un tratament regulat.

GĂSIȚI SPORTUL CARE VĂ CONVINE



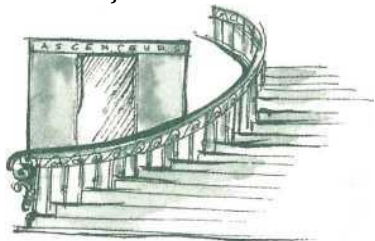
— Da, un sport, dar care? Pentru a găsi activitatea fizică care vă place, nu plecați de la obiectiv. Dacă alegeți aerobicul pentru a slăbi, deși aveți oroare de sporturile intense, vă veți impune o activitate și un stres suplimentare și veți abandona destul de repede.

— Plecați de la senzații care vă plac: apa, prospețimea, să vă întindeți ca o pisică, să vă eliberați de energie. Inventariați sporturile care corespund acestor senzații. Apoi faceți un test. Numeroase săli propun un prim curs gratuit. Este ideal pentru a testa la fața locului!

SPORT FĂRĂ INTENȚIE

— Ați încercat tot și într-adevăr detestați sportul. Totuși, simțiți că ați avea mare nevoie de el pentru a rămâne zen.

— Nu sunteți sportiv, însă puteți fi activ. Lăsați-vă mașina în garaj cât mai des cu putință. Investiți într-un cărucior pentru a nu vă suprasolicita spatele și faceți cumpărăturile săptămânale pe jos. Este frumos afară? Încălțați-vă confortabil și coborâți cu două stații înainte de oprirea obișnuită.



Redescoperiți binefacerile *stretching*ului

Strete: hingul este adesea disprețuit în favoarea sporturilor mai „eficace¹¹”: vrem să avem mușchi, să slăbim. Totuși, atunci când corpul este încordat, *stretching*ul rămâne cea mai bună modalitate pentru a ne destinde, în plus, presupune o acțiune delicată asupra corpului, care permite întinderea mușchilor. Câteva minute sunt de ajuns ca să ne simțim elastici și destinși.

— Alegeți un moment „mort¹¹” din zi. De exemplu, seara, stingeți televizorul cu 10 minute mai devreme. Puneți muzică de relaxare. Alegeți câteva exerciții precise și nu le schimbați. E mai bine să faceți *stretching* 10 minute de două ori pe săptămână cu aceleași exerciții decât o jumătate de oră la fiecare cincisprezece zile încercând toate acrobațiile de circ.

— *Stretching*ul înseamnă „a întinde¹¹”, nu „a trage¹¹”. Vă veți mlădia pe-ndelete. Notați punctul de plecare: de exemplu, vă atingeți

fără probleme vârful picioarelor cu capătul degetelor, fără să vă încălziți. Porniți sistematic de la acest punct.

— Rămâneți întotdeauna în jur de 15 secunde în aceeași poziție, fără să uitați să respirați. Legați trei sau patru poziții, pe care le veți repeta în aceeași ordine. Veți simți încetul cu încetul cum vi se destind mușchii, cum se relaxează ligamentele. După 10 minute, puteți încerca să accentuați puțin mișcarea, dacă nu simțiți că aveți corpul încordat. Este posibil să aveți senzația de stagnare timp de mai multe săptămâni. Nu vă descurajați, corpul se deblochează treptat. Mai important este ca *stretchingul* să vă dea o stare de bine, progresele vor veni după aceea!

Prima poziție: întindeți partea din spate a coapselor și partea de jos a spatelui



Capul pe genunchi



— Pentru această mișcare, începeți mereu din poziția ghemuit și ridicați-vă încercând să apropiați bustul de picioare. Nu încercați să țineți mâinile pe sol: ați trage de umeri și v-ați face rău la spate. Este

întotdeauna mai ușor să te întinzi când ești deja mai flexibil.

— Într-adevăr, când reușim să sprijinim mâinile pe sol, ne putem relaxa. Dar cum să facem dacă suntem încă prea rigizi? Pentru a vă destinde pe-ndelete, puneți sub mâini unul sau două dicționare, încetul cu încetul veți folosi dicționare din ce în ce mai subțiri. Vă puteți astfel relaxa spatetele și partea de sus a brațelor.

A doua poziție: întinderi interiorul picioarelor

V din poziție culcat



— Este poziția relaxantă prin excelență: vă întinderi pe jos, cu picioarele ridicate și sprijinite de un perete. Puteți să țineți capul pe o pernă și să închideți ochii. Depărtați ușor picioarele. Tot acum, ca să nu vă răniți, notați deschiderea maximă pe care o obțineți fără a vă forța când nu sunteți încălzit. Acest exercițiu este de asemenea util pentru circulația mai ușoară a sângelui în picioare și pentru relaxarea lor.

A treia poziție: întindeți părțile laterale

Piciorul în mână



I sa întindeți



— Tot stând întins, prindeți-vă cu mâna laba sau pulpa piciorului și încercați piciorul.

care rămâne pe sol. Aveți
ale întins pe sol. Este
doar gamba, dar să
corectă.



— Dacă mișcarea octe maa Hifirilă nutoti să îndoiți piciorul i grijă să țineți spat mai bine să apucați rămâneți în poziție
Sunteți flexibil?

— Iată scara utilizată de chinetoterapeuți: întins pe spate, ridicați un picior. Dacă depășiți 45°, sunteți flexibil. Dacă atingeți 45°, aveți o flexibilitate normală. Dacă nu depășiți 45°, sunteți rigid.

DACĂ NU AVEȚI RĂBDARE

— Sunteți un ghem de nervi și, sincer, exercițiile de relaxare nu sunt pentru dumneavoastră: prea statice. Pentru a descoperi puțin câte puțin senzațiile *stretchingului* și a vă împlânzi corpul, organizați-vă un mic parcurs de 10 minute: 15 secunde la perete, 15 secunde cu mâinile pe taburet sau pe dicționar.

15 secunde întins pe pat cu piciorul ridicat. La sfârșitul circuitului, reîncepeți. Cele 10 minute vi se vor părea mai puțin lungi și, chiar dacă ați continuat să faceți mișcare, ați reușit, în etape de câte 15 secunde, să vă destindeți.

Cum să vă destindeți / 35

Țipați, râdeți, plângeți!

Suntem foarte bine crescuți: nu insultăm funcționarul de la ghișeu care ne anunță că „s-a închis casa” după ce noi am stat o jumătate de oră la coadă, iar el ne-a ignorat total, nu izbucnim în râs la întâlnire și nu dăm cu pumnul în calculator dacă se delectează într-un moment nepotrivit. Ce ne mai rămâne ca derivativ? Să ne rumegăm iritarea, să medităm îndelung la ea.

Copiii pot să-și exprime sentimentele după bunul-plac, nimeni nu-i ia drept nebuni, de aceea sunt fără îndoială mai puțin stresați

decât noi.

Putem totuși să exprimăm această tensiune care se acumulează în noi rămânând în același timp civilizați.

Atunci când sunteți singur în mașină, nu ezitați! urlați! țipați! Este mult mai puțin periculos decât să treceți pe roșu din nerăbdare.

Faceți curat: aruncați hârtiile vechi, goliți, evacuați. Eliberați-vă! Încleștați-vă și descleștați-vă pumnii de zece ori.

Scrieți-vă insultele cu litere mari pe o foaie de hârtie și mototoliți-o.

PREFACEȚI-VĂ CĂ RÂDEȚI

— Râsul este contagios și benefic. Are efect liniștitor, făcând să crească endorfinele, și pune respirația la treabă. Singur sau cu copii (ei intră foarte repede în joc!), prefaceți-vă că râdeți.



La început vă forțați, ca un actor. Apoi mașina se entuziasmează și vă eliberați. Asta este, râdeți sincer! La fel de eficient ca un sfert de oră de alergat!

Învățați să vă relaxați mușchii

Nu ne dăm întotdeauna seama că suntem încordați.

Mușchii sunt crispați și contractați în permanență și ne blochează respirația.

— Pentru a învăța să recunoașteți această senzație, întindeți cât puteți de tare picioarele și brațele: mușchii sunt încordați. Când sunteți în picioare, genunchii trebuie să se ridice ușor: este dovada că sunt perfect încordați. Acum, slăbiți presiunea. Se vor relaxa, însă nu în totalitate.

— Aproape la fel se întâmplă când respirăm: expirăm aer fără să ne gândim la asta, însă dacă împingem aerul puțin mai mult putem goli mai bine plămânii. Picioarele dumneavoastră trebuie să fie perfect relaxate, ca și brațele. Întindeți-vă: nu trebuie să simțiți tensiune la nivelul gâtului.

— Dacă nu reușiți să vă destindeți, puteți practica exercițiile

rapide pe care vi le propunem. Sunt foarte ușor de executat, indiferent unde!

1. Destinderea mușchilor spatelui: aplecarea până la sol



— În picioare, așezați-vă în poziția unui „om preistoric”: brațele se leagănă înainte, picioarele sunt semiîndoite. Relaxați gâtul cât mai mult și lăsați-vă toată greutatea în picioare. Spatele se destinde și devine flexibil.

2. Destinderea întregului corp: balansul

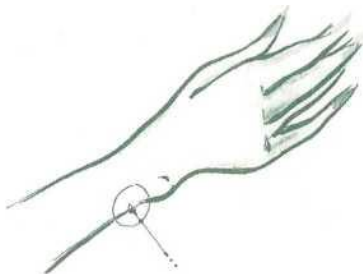


— Din nou în poziția „omului preistoric”, balansați-vă de pe un picior pe celălalt lăsând brațele și ceafa în voie. Mușchii se relaxează sub efectul balansului și al mișcărilor lente.

3. Relaxarea picioarelor și a spatelui

MASAJE RAPIDE PENTRU RELAXARE IMEDIATA

1.



2. Vă simțiți crispat

— Dacă simțiți că sunteți ca un arc, într-o stare permanentă de anxietate, masați regulat două puncte pe care chinezii le numesc

„punctele seninătății”:

— La mâna stângă, în dreptul încheieturii, simțiți un oscior în dreptul degetului mic. Puneți-vă degetul mare în adâncitura de sub acest os și masați locul câteva secunde;

— Dacă vă puteți scoate încălțăminte (la biroul), masați laba piciorului între degetul mare și următorul.

3.



4. Pentru destinderea întregului corp: o minge sub talpa piciorului

— Cumpărați-vă o minge destul de dură, de mărimea unei mingi de tenis. Așezați-vă și rulați-o încet sub picior. Vă invadează o stare de bine, mușchii se destind.

— Vara, dacă întâlniți în drum o plajă cu pietricele, nu ezitați s-o parcurgeți în picioarele goale. Senzația este la început mai puțin senzuală decât pe o plajă cu nisip, însă după câteva minute veți simți că întreg corpul se relaxează complet sub efectul curiosului masaj.

Cum să vă destindeți / 39

Destindeți-vă fața

Qi gong este o artă medicală chineză veche de peste cinci mii de ani. Qi gong înseamnă „stăpânirea energiei vitale”. Atunci când ne pierdem seninătatea, energiile corpului nu mai circulă în mod corect, iar acest lucru ni se citește pe față: pielea lernă, ten alterat, zâmbet crispat. Când simțim că oboseala și stresul cresc, avem nevoie de aproximativ 10 minute pentru a ne reface energiile și a ne regenera cu ajutorul artei qi gong. Practicând aceste masaje, veți resimți fără îndoială furnicăături, apoi o căldură blândă care vă invadează. Înainte de a începe, încălziți-vă mâinile frecându-le una de alta.



REGENERA

— Metoda este foarte simplă, este ca atunci când vă dați cu crema de zi: începeți de la pereții laterali ai nasului și neteziți pielea

până la pomeți, apoi reîncepeți. Repetați exercițiul de cinci ori.

— Începeți apoi de la pereții laterali ai nasului și urcați până la sprâncene, apoi treceți la tâmpile și încheiați traseul la bărbie. Reîncepeți cercul de cinci ori încercând să respirați. Acest masaj are o acțiune antirid, deoarece stimulează circulația vaselor din zona feței și le relaxează.

UN MIC EXERCİȚIU FOARTE DISCRET!

— Lipiți limba de cerul gurii și aspirați saliva. Simultan, ridicați și coborâți sprâncenele. Repetați de cinci ori. Pentru a încheia exercițiul, zâmbiți!

CÂND SE INSTALEAZĂ DUREREA DE CAP



— Dacă vă simțiți fața încordată, aproape dureroasă, puteți lupta împotriva cefaleei frontale apăsând punctul Yin Tang, între sprâncene. Dacă aveți bețișoare mikados (și nu sunteți la birou!), puteți să le strângeți într-o mică legătură și să aplicați vârfurile în acest punct închizând ochii. Acest masaj prin furnicături este destul de eficient.

Regăsiți-vă amplitudinea corporală în medicina chineză, omul este considerat parte integrantă din univers. Imediat ce nu mai face corp comun cu acesta, el își pierde liniștea și se simte rău. Atunci când stresul ne invadează, avem senzația că suntem în decalaj față de momentele din viața noastră. Alergăm după un echilibru și sperăm, alergând tot mai repede, că vom reuși să-l recâștigăm, însă adesea ne ostenim în zadar.

— Vă loviți de uși? Vă scapă obiecte pe jos? Aceasta se întâmplă atunci când vreți să faceți ceva „prea repede”. Asta dacă nu cumva v-ați pierdut centrul de echilibru. Conform inedicinei chineze, fiecare ființă umană trăiește într-un fel de bulă energetică. Ea trebuie să fie plasată în centrul acestei bule, cu cerul sus, deasupra capului, și cu pământul jos, sub picioare. Dacă suntem descentrați în propria bulă de energie, corpul nostru se crispează, iar starea zen dispare. Pentru a vă recentra energia, stați puțin în picioare și închideți ochii. Încercați să vizualizați un fir transparent de care sunteți agățat, ca o marionetă, și care vă

menține în picioare. Însă acest fir coboară drept prin tot corpul și vă lipește de sol.



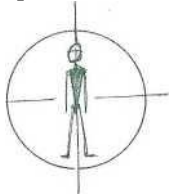
Un soare în stomac

— Pentru a vă recentra și a vă regăsi amplitudinea corporală, atingeți-vă abdomenul cu mâna caldă. Plexul solar se află chiar în acel punct. Imaginați-vă că ați înghițit un soare. Vă încălzește, vă iradiază stomacul. Dacă nu vă puteți imagina soarele, gândiți-vă la o poveste precum *Ziua când Franklin a mâncat soarele*, de Christian Bobin. Autorul povestește cum un băiețel reușește să topească untul la băcănie deoarece a înghițit soarele. Privirea lui devine atât de intensă, încât încălzește și iradiază tot ce vede. Atunci când vă veți sprijini mâna pe plex, vă vor veni în minte imaginile și cuvintele călduroase ale acestei povestiri: un mod poetic de a regăsi armonia între corp și minte.

Christian Bobin și Sarai Delfendahl, *Le jour ou Franklin mangea le soleil*, Ed. Le temps qu'il fait, 1996.

Exercițiu pentru regăsirea amplitudinii

— Un fir imaginar vă face mai înalt și vă trage în sus. Ridicați brațele deasupra capului și împreunați mâinile. Apoi coborâți-le la nivelul plexului solar. Repetați mișcarea de cinci ori.



Dobândiți armonia corpului cu ajutorul gimnasticii ușoare abdomen/creier

Pierre Pallardy, osteopat, a observat la pacienții săi o legătură evidentă între abdomen și creier. Alți oameni de știință au arătat de asemenea că în cele două zone se găsesc aceleași terminații nervoase. Așa se explică și faptul că, atunci când simțim angosta până în cap, o simțim și în abdomen. Pentru a relaxa acest „al doilea creier” adesea neglijat, Pierre Pallardy ne sfătuiește să practicăm zilnic respirația

ventrală. Aerul pe care îl trimitem în abdomen îl relaxează, îi permite să-și refacă energia: se relaxează. Acest exercițiu este ușor de efectuat și mai degrabă discret: puteți să practicați respirația ventrală oriunde, așezat, în picioare, chiar și în autobuz! Poate înlocui în mod plăcut o ședință serioasă de abdomene, deoarece, respirând, vă solicitați organele interne, acelea care, mărite, sunt adesea cauza unei mici burți de care ne-am putea fără îndoială lipsi.

RESPIRAȚI PRIN STOMAC

— Antrenați-vă cu calm, stând întins. Când veți fi sigur de senzațiile dumneavoastră, veți putea practica respirația prin abdomen așezat sau în picioare, în funcție de momentele libere de peste zi.

— Stând întins, inspirați adânc umflându-vă abdomenul. Umflați-l și apoi lăsați-l să se dezumfle ca un balon. Mențineți poziția cinci secunde, apoi expirați adânc și sugeți burta. Trebuie să simțiți că pereții se ating, ca și cum ar fi aspirați. Repetați exercițiul de cinci ori.

MASAȚI ABDOMENUL ATUNCI CÂND ÎL SIMȚIȚI ÎNCORDAT

— Dacă anxietatea sau o zi prea încărcată vă provoacă dureri abdominale, masați întotdeauna abdomenul cu palma, în sensul acelor de ceas. Acesta este și sensul de circulație al materiilor în intestin. Astfel, ajutați abdomenul să se relaxeze și relansați digestia și circulația intestinală uneori blocate de stres. De citit: Pierre Pallardy, *Et si ça venait du venire*, Pocket, 2003.

Practicați yoga pentru a vă deschide cele șapte chakre întreaga medicină chineză se bazează pe ideea că avem o sănătate bună dacă energia din corpul nostru circulă bine. De îndată ce încetăm să fim zen, energia noastră, numită *pruna*, încetează să mai circule, și riscăm să ne îmbolnăvim. Această energie se concentrează în șapte puncte în corpul nostru: cele șapte chakre. Dacă energia se blochează într-unul din ele, starea noastră de bine dispare. Chakrele sunt situate de-a lungul coloanei vertebrale. Sunt puncte precise din corpul nostru, dar corespund și unor stări psihologice diferite. Astfel, dacă ne simțim stresați după ce muncim sau dacă trăim o experiență sentimentală dificilă, este important să cunoaștem sensul fiecărei chakre pentru a masa respectivele puncte, a le vizualiza, pentru a elibera și a relansa energia.

ȘAPTE CHAKRE DE-A LUNGUL COLOANEI VERTEBRALE



— Prima chakră: este situată în dreptul osului sacru. Corespunde instinctului animalic de supraviețuire.

— A doua chakră: la baza organelor genitale. Este instinctul sexual.

— A treia chakră: 2 centimetri deasupra buricului. Este energia personalității și a egoului nostru.

— A patra chakră: inima. Reprezintă sentimentele noastre, relația cu ceilalți.

— A cincea chakră: gâtul. Este energia intelectului și a creativității noastre.

— A șasea chakră: între ochi. Este ochiul ciclopului: intuiția noastră.

— A șaptea chakră: vârful craniului. Conștiința, luciditatea noastră.

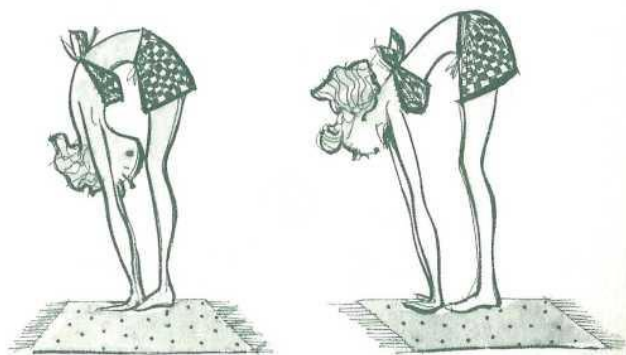
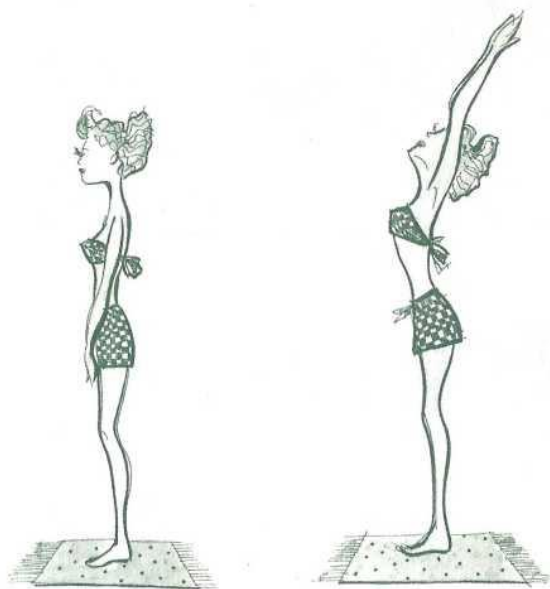
— Nu ezitați să masați regulat chakra care corespunde stării dumneavoastră morale dintr-un anumit moment. Cu buricele degetelor, efectuați mici presiuni circulare. Dacă sunteți în mijloacele de transport, puteți încerca să vizualizați acest punct al corpului dumneavoastră și să respirați profund. Nu uitați: pentru a rămâne zen, trimiteți semnale între corp și minte și între minte și corp cât mai des posibil, pentru ca aceste două părți din care sunteți alcătuit să se

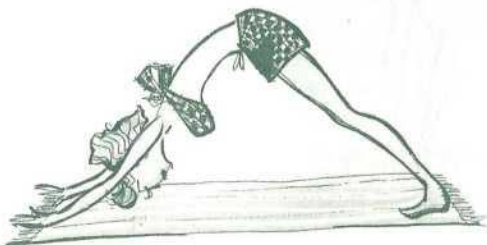
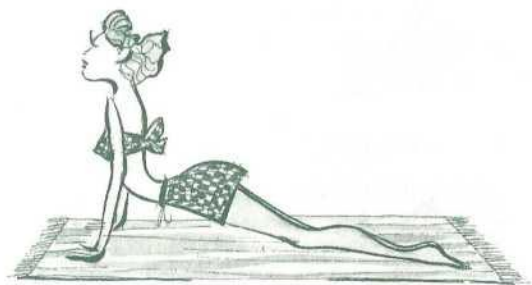
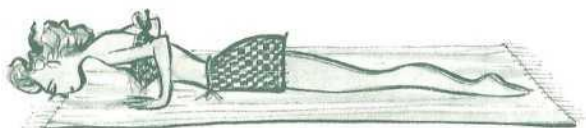
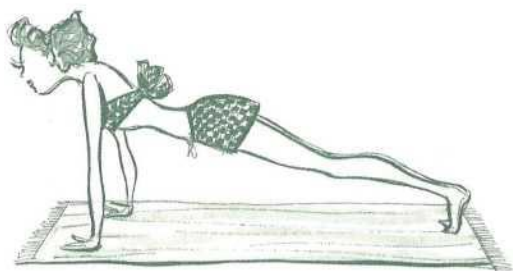
regăsească, să se asculte și să se înțeleagă.

ZEN ÎN MANIERĂ CHINEZEASCĂ: SALUTUL SOARELUI

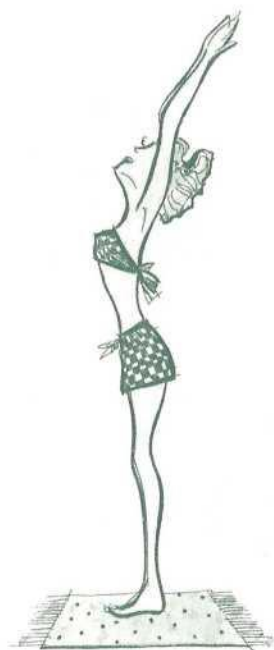
— Eliminați toxinele, deveniți mai flexibil, treziți pe-ndelete energia care circulă în corpul dumneavoastră: salutul Soarelui este exercițiul ideal de practicat dimineața, după ce vă treziți, înainte de micul dejun (pe stomacul gol).

— Așezați-vă în fața unei ferestre și înainte de fiecare mișcare respirați adânc. Ideal este să executați cinci cicluri de mișcări. Dar puteți executa unul sau două cicluri, în funcție de timpul de care dispuneți. Dacă exersați regulat, veți obține o senzație zilnică de bine. Mai bine executați un singur ciclu de salut, însă cu hotărârea de a exersa zilnic.









Faceți energiile să circule

Cine poate sparge un pahar de la distanță? Zgomotul. Poate fi dezagreabil, dar poate fi și sursă de odihnă, dacă vibrațiile sale sunt utilizate cu discernământ. O metodă puțin stranie, practică totuși ca preambul la meditație și relaxare de către călugării budiști, este faimosul „oohmmm” pe care îl pronunță yoghinii stând așezați turcește. Datorită unor sunete emise de coardele noastre vocale, ne putem face celulele să vibreze. Aceste vibrații pot oferi o stare zen extrem de puternică, deoarece ne iradiază întregul corp și relansează energiile blocate.

Acasă, în liniște, sau în mașină, dacă sunteți blocat în trafic și agasat, nu ezitați, faceți-vă energiile chakrelor să vibreze în cor!

CÂNTECUL ENERGIEI

— Iată sunetele: o, u, a, e, i. Fiecare literă este capabilă să facă să vibreze o parte precisă din corpul dumneavoastră, corespunzătoare uneia dintre chakre. Inspirați adânc și testați fiecare sunet. Nu trebuie să fie prea ascuțit și să vă dea dureri de cap, dar trebuie să fie suficient de puternic încât să simțiți că vibrați. Începeți cu i sau cu o, apoi urcați și coborâți pentru a vă face întreaga coloană să vibreze. Pentru fiecare sunet, mențineți aceeași intensitate până la sfârșitul respirației. Apoi reluați-vă respirația și reîncepeți cu sunetul următor.

— Dacă vă simțiți neliniștit dintr-un motiv precis pe care l-ați identificat, puteți stăruii mai mult asupra chakrei corespunzătoare zonei de stres. Reveniți la explicațiile de mai înainte pentru a cunoaște sensul psihologic al fiecărei chakre.



Cântați...

- I pentru a relaxa capul (a 6-a și a 7-a chakră)
- E pentru a destinde gâtul (a 5-a chakră)
- A pentru a ușura pieptul (a 4-a chakră)
- U pentru a relaxa abdomenul (a 3-a chakră)
- O pentru a calma zona de sub abdomen și picioarele (prima și

a 2-a chakră).

PRACTICAȚI AUTOMASAJUL

Decontractați abdomenul...

O zi prea plină, obiective dificil de atins, și abdomenul vi se contractă. Aveți senzația că „nu mai intră nimic”. Nu săriți peste mese, dacă sucurile gastrice nu au ce să digere aciditatea din stomac crește. Dar nici nu vă supraîncărcați stomacul. Consumați cantități mici. Nu practicați masajul imediat după masă, lăsați abdomenul să se liniștească și abia apoi practicați masajul potrivit.

VĂ SIMȚIȚI BALONAT?



— Dacă puteți, întindeți-vă 10 minute pentru a practica cele două masaje care vă pot alina. Dacă sunteți la muncă, așezați-vă aproape de marginea scaunului, astfel încât să înclinați ușor spatele. Sunteți pe jumătate întins. Puteți pune o pernă sau o haină îndoită în patru în partea de jos a rinichilor.

(Această poziție nu este perfectă pentru spate, dar este un mod practic de a vă relaxa abdomenul, fără a fi nevoie să vă întindeți.)

— Încălziți-vă mâinile sau practicați masajul pe deasupra hainelor, dacă nu vă puteți dezbrăca. În sensul acelor de ceas, loviți ușor cu pumnul strâns, ca și cum ați bate la ușă. Începeți din partea de sus a abdomenului, între coaste, apoi continuați loviturile numărând zece bătăi mici de fiecare dată, la distanță de câțiva centimetri. Ar trebui să simțiți cum abdomenul se relaxează.

SIMȚIȚI UN GHEM ÎN STOMAC?

— Încheiați această mică ședință de masaj respirând adânc, apoi, atunci când expirați, apăsați puternic cu pumnul între coaste. Acest exercițiu permite destinderea colonului și reînceperea digestiei.



— Tocmai ați petrecut o oră în trafic, astfel că nu sunteți în niciun caz zen. Așezat confortabil, acordați-vă câteva minute pentru a vă destinde ceafa. Masați-vă gâtul efectuând o mișcare circulară cu ambele mâini, ca și cum v-ați șampona. Începeți de sus (spre craniu) și încheiați traseul în zona cervicală. Apoi reîncepeți. Acest masaj va relansa energiile corpului dumneavoastră amorțit.



...umerii și toracele

— Umeri crispați, torace blocat și respirație scurtă. Iată simptomele care arată că v-ați pierdut complet seninătatea.

Există un punct secret pe care medicina chineză îl cunoaște bine, și care permite în același timp relaxarea acestei zone a corpului, adesea atinsă de stres, și a creierului, blocat de numeroase griji.

— Sub gât, distingeți două oase proeminente: clavicula. Atingeți-o cu mâna: veți simți, între umăr și claviculă, un punct unde degetele se afundă puțin. Ați găsit punctul care trebuie masat. Puneți-vă brațele încrucișate pe piept, astfel încât să masați cu ușurință ambele părți ale claviculei, și apăsați în acest loc cu degetul arătător și cu cel mijlociu.

În același timp cu apăsarea, efectuați și o mică mișcare circulară. Numărați până la zece. Faceți o pauză de respirație, apoi repetați operația.



...brațele și picioarele

— Ne gândim destul de rar să ne masăm brațele și picioarele în caz de stres, căci nu acolo îl simțim în general. Totuși, prezența arterelor în fiecare din membre poate permite relansarea energiilor. Masajul este foarte simplu: treceți-vă palma peste interiorul brațelor (reciproc!) și neteziți-le ca și când ați vrea să îndepărtați cutele unei țesături care trebuie călcată l' Tectuați 5 mișcări de du-te-vino pe fiecare braț.

— Acest masaj este recomandat în special dacă efectuați o muncă intelectuală intensă: stând încordat la calculator, uitați să respirați. Uneori după o oră sau două vă simțiți ca în congelator. Încercați să vă freționați regulat brațele și picioarele!

...tălpile

Corpul nostru este o imensă rețea energetică. Tălpile și mâinile, aflate la extremitățile corpului, concentrează toate aceste drumuri pe care circulă energia. Atunci când ele se blochează, starea noastră de sănătate are de suferit. Tălpile și mâinile seamănă puțin cu o hartă geografică a corpului nostru. Fiecărei părți a corpului îi corespunde o zonă precisă a tălpii. Unele sunt ușor de masat și ne pot aduce rapid o stare de bine.

DEGETUL MARE DE LA PICIOR: DACĂ VĂ SIMȚIȚI CAPUL GREU



— Și dacă simțiți o rigiditate la nivelul gâtului, descălțați-vă și apăsați ușor sub degetul mare, însoțind această presiune cu o mică mișcare circulară. Pentru a vă decontracta ceafa, mișcați puțin degetul:

Încercați să descrieți cercuri. Piciorul lucrează, iar ceafa se destinde.

PARTEA DE SUS A TĂLPII: ÎN CAZ DE STRES

— Sub articulația degetelor mari, în mijlocul acestei linii, se află punctul care corespunde plexului – dumneavoastră solar: diafragma. În această parte a abdomenului se concentrează adesea neliniștile noastre.

Masați un minut, prin apăsare, partea de sus a tălpii, făcând pauză din când în când. Alternanța presiune/relaxare în această zonă este cea care dă starea de bine, ca și când v-ați relaxa umerii!

...și mâinile



SĂTUL PÂNĂ PESTE CAP: MASAȚI DEGETUL MARE

— Pe fiecare din cele două mâini, marginea degetului mare corespunde axei coloanei vertebrale, de la încheietură până la vârful degetului. Dacă petreceți multe ore în poziția așezat, lucrând la computer, nu ezitați să masați această zonă cât mai des în timpul zilei. Începeți de la încheietură, la fiecare mână, și efectuați masaje prin apăsare. Continuați până la vârful degetului, apoi reîncepeți. Acest masaj are avantajul că poate fi practicat oriunde: la birou este mai simplu să-ți masezi degetul decât spatele!

DURERE DE CAP: MASAȚI TOATE DEGETELE

— Buricele degetelor și corpul degetelor corespund diferitelor zone ale capului. Pentru a vă relaxa, începeți cu degetul mare și efectuați un masaj prin apăsare cu două degete. Masați-l de jos în sus, apoi treceți la degetul următor.



CENTRUL PALMEI: ÎN CAZ DE STRES

— Partea de sus a tălpii concentrează terminațiile nervoase ale plexului. În partea de sus a palmei găsim un punct asemănător, sub punctul de legătură al falangelor. Dacă vă simțiți încordat, neliniștit,

presăți acest punct cu ajutorul celeilalte mâini. Apoi faceți pauză. Efectuați masajul de zece ori.

RESPIRAȚI

Învățați să respirați

Putem trăi cu stresul, ne putem ascunde angoasele, însă în ceea ce privește respirația, aceasta nu știe să mintă. Ea este, alături de bătăile inimii, primul semn al oboselii. Răsuflare scurtă, respirație sacadată, gâfâit: acestea ne traduc toate emoțiile. Iar atunci când nu ne acordăm timp să ne ascultăm respirația, întreținem stresul și-l amplificăm: cu cât răsuflarea este mai puțin regulată, cu atât mai puțin zen este corpul nostru, și așa mai departe. Intrăm într-un vârtej, care ne face să fim nervoși toată ziua, ca și când am mia permanent folosind rezerva de benzină a mașinii.

Sofrologia ne învață că respirația este înainte de toate un schimb cu exteriorul. Inspirație, expirație: când totul merge prost, blocăm porțile spre exterior, iar respirația se blochează și ea. A-ți face timp pentru a schimba cuvinte calme cu ceilalți în pauza de prânz, a asculta fără să întrerupi, a nu vorbi în timp ce mănânci sunt modalități prin care, încetinind puțin ritmul în timpul zilei, putem lăsa mai mult loc respirației.

A respira înseamnă a face o pauză: nu spunem asta în limbajul curent? „Am nevoie să respir”, „Nu mi se lasă timp să respir”. Avem nevoie de câteva minute pentru a ne reaprovisiona corpul cu oxigen și pentru a ne simți mai treji, mai puțin obosiți, împrăștiți. Ideal ar fi să facem o pauză de câteva secunde la fiecare două ore atunci când lucrăm, deschizând fereastra.

RESPIRĂM INVERS

— Spre deosebire de copii, care sunt mai puțin predispuși stresului, adulții au tendința să respire invers, blocând abdomenul. Observați-vă atunci când respirați adânc: întâi de toate, vă umflați cutia toracică. Nicio altă parte a corpului nu se relaxează. Redobândiți-vă respirația zen umflându-vă întâi abdomenul, atunci când inspirați. Cutia toracică se ridică abia după aceea, și respirați într-adevăr adânc, ca toți copiii!

— Dacă vă simțiți neliniștit sau stresat, evitați să vă țineți respirația, s-o opriți. Efectuați exerciții de respirație profundă, însă nu încercați să bateți recorduri blocându-vă respirația, aceasta nu ar face decât să vă accentueze stresul. Obiectivul nu este de a bate vreun

record, ci de a vă destinde.

A RESPIRA BINE ÎNSEAMNĂ A EXPIRA BINE

— Foarte adesea, ziua, suspinăm. Însă această respirație nu este suficientă pentru a ne oxigena suficient corpul și a-l relaxa. Pentru a respira profund, încercați înainte de toate să vă goliți plămânii, pentru a provoca o gimnastică interioară a cutiei toracice și a abdomenului. Expirând adânc, apoi inspirând adânc. Acest exercițiu foarte simplu vă poate permite să scăpați de stresul apărut brusc, de tracul dinaintea unei întâlniri etc.



10 minute de respirație în aer liber

— Stăm foarte puțin timp în aer liber. Ne petrecem ziua într-un birou și mergem pe jos doar de la mașină acasă. Foarte rar se întâmplă să „luăm o gură de aer”. În pauza de prânz, mai ales iarna, atunci când nu avem chef să scoatem nasul afară, încercați să respirați adânc câteva minute (expirație/inspirație), asociind acest exercițiu cu câțiva pași în ritm foarte rapid și nu într-o direcție – nu trebuie să vă pierdeți suflul. Pășiți lent și balansați-vă brațele în cadență, pentru a vă relaxa întregul organism.

Exerciții de respirație de practicat oriunde

(în metrou, la birou etc.)

Reduceți tensiunea nervoasă la birou: respirație alternativă pe câte o nară

— Este vorba despre un exercițiu clasic de yoga, adaptat vieții moderne. Acest exercițiu vă poate permite să vă stăpâniți tensiunea fizică și mentală.

— Veți face să circule aerul între cele două nări, care, în yoga, reprezintă două energii diferite: nara dreaptă reprezintă o energie

dinamică, cea stângă este mai pasivă. Alternanța între cele două nări vă ajută să vă regăsiți calmul.



— Puneți-vă degetul arătător și pe cel mijlociu între sprâncene și îndoiți celelalte degete pe părțile laterale ale nasului (degetul mare pe o parte, celelalte degete pe cealaltă). Pentru yoghini, arătătorul reprezintă „eul”, personalitatea dumneavoastră, iar degetul mare, voința. Pe părțile laterale ale nasului, degetul mare va bloca respirația nării drepte, iar cel mic, pe cea a nării stângi, alternativ. Închideți ochii. Inspirați și expirați de cinci ori profund pe nara dreaptă, apoi procedați la fel cu cea stângă. Ar trebui să simțiți puțin câte puțin cum vi se reîmprospătează respirația.

Dezlegați un nod de neliniște: respirați „pe gât”.

— Pentru yoghini, acest exercițiu ajută la stăpânirea energiei. Acest mod de a respira, foarte discret, vă permite să vă regăsiți rapid calmul atunci când ați trecut printr-o situație încordată. E ca și cum v-ați forța să vă înghițiți saliva, contractați glota și gâtul. Respirați.

Suflul dumneavoastră este însoțit de un sunet ciudat, respirația este puțin șuierătoare. Respirați mai lent, deoarece traheea este contractată. Inspirați și expirați de cinci ori. Apoi respirați normal. Veți constata că suflul este mai destins, ca și când i s-ar fi îndepărtat din cale o greutate: ați creat intenționat această greutate contractându-vă gâtul, și tot dumneavoastră ați hotărât s-o îndepărtați. Este un mijloc de a vă materializa neliniștea, iar apoi... de a o arunca la coș!

Relaxați-vă întreg corpul în ambuteiaje: respirația pe trei etaje



— Respirăm permanent, însă în mod automat și superficial. În

timpul zilei, să acordăm un moment respirației. Dacă sunteți în mașină, într-un ambuteiaj, la semafor, deschideți fereastra. Poate că nu este locul ideal, însă din păcate sunteți mai des în această situație decât în mijlocul unei păduri verzi...

1. Începeți prin a expira profund.

2. Inspirați apoi umflându-vă abdomenul. Centura de siguranță trebuie să se ridice ușor. Chiar la sfârșitul inspirației, deschideți toracele.

3. Expirați contractând abdomenul la maximum. Trebuie să aveți impresia că peretele abdomenului atinge coloana vertebrală. Repetați exercițiul de cinci ori. Sunteți tot la semafor, în mașină, în monotonie, însă deja vă simțiți zen.

Cântați!

— Dacă exercițiile de respirație vă plictisesc sau dacă nu vă face plăcere să le practicați, iată un mod amuzant de a vă exersa respirația. Cântați! în mașină, sub duș, în timp ce faceți curățenie, cu copiii, nu ezitați!

— Învățați versurile melodiilor care vă plac și încercați să continuați cântecul până la capăt: durata unui cântec este în medie de 3 minute. La început, veți obosi după o strofă sau... veți cânta fals după două. Însă exersând regulat veți dobândi tot mai multă ușurință, iar respirația va avea de câștigat mai ales în amplitudine.

— Încercați să vă deschideți atât abdomenul, cât și cutia toracică înaintea fiecărui refren: cele mai mari cântărețe și actorii de teatru o știu: nu menținem sunetele dacă nu folosim capacitățile secrete ale abdomenului pentru a face să vibreze corzile vocale și a stăpâni respirația.

— Vibrațiile emise de sunetele melodiei sunt de asemenea benefice pentru toate părțile corpului. Ele relansează energia și calmează neliniștea.

ZEN CU AJUTORUL APEI



MASAJUL CU JETUL DE APĂ

— Puteți efectua numeroase masaje la duș. Nu agățați furtunul, țineți-l în mână, alegeți o temperatură confortabilă (nici prea cald, nici prea rece) și efectuați masaje circulare cu jetul de apă la tălpi, apoi urcați de-a lungul picioarelor. Opiți-vă la genunchi, la scobitura

picioarelor, pe unde trece artera. Urcați întotdeauna cu mișcări circulare. Pe abdomen, puteți efectua un masaj în sensul acelor de ceas, pentru activarea circulației în intestine. Atârnați apoi furtunul, țineți ceafa cât mai aproape de el și lăsați jetul să vă maseze câteva momente mușchii trapezi.

GOMAJUL

— Puteți reface apoi același drum (de la tălpi la cap) efectuând un masaj mai puternic cu o mână. Pentru un gomaj foarte simplu și eficient, amestecați gelul de duș obișnuit cu puține tărațe de grâu, pe care le găsiți în toate magazinele bio. Amestecați puțin și iată un gomaj natural ușor de obținut. Japonezii își frecționează corpul în mod sistematic, de câte ori își fac toaleta. Utilizează chiar și perii cu păr de maimuță, pentru a-și peria brațele și picioarele așa cum ne periem părul. Încercați, efectul relaxare/piele catifelată este surprinzător.

ALTERNANȚA CALD/FRIG

— Dacă sunteți curajos, încheiați dușul alternând temperaturile: 5 secunde cald, 5 secunde rece. Vasele de sânge sunt mobilizate, circulația sangvină este relansată, corpul se destinde. Dacă nu suportați frigul, puteți aplica alternanța doar într-o parte a corpului: tălpile sau antebrațele.

Baia relaxantă înainte de masa de seară, nu prea târziu, o baie poate fi foarte relaxantă: vă ajută să vă eliberați de griji înainte de culcare. E bine să nu dureze mai mult de 20 minute și să nu fie prea caldă. Altfel vă veți simți mai mult moleșit decât relaxat. Pentru a completa acest moment de destindere, alegeți uleiurile esențiale cu virtuți antistres, mai ales uleiuri cu parfumuri care vă plac, căci baia trebuie să fie un moment de plăcere și de odihnă. Lavandă, măghiran, mușetel, nu ezitați să respirați profund mirosul esențelor. Vă veți impregna cu ele și vă veți destinde plămânii. Folosiți gelurile, uleiurile de corp sau gomajurile înainte să vă așezați în cada cu apă. În picioare în baia pregătită să vă întâmpine, frecționați-vă din tălpi până la cap, pentru ca abia apoi să intrați în apa caldă. Produsele vă vor rămâne mai mult timp pe corp și astfel vor fi mai eficiente.



PUȚINĂ SARE DE MARE



Baia pentru picioare

60 / Zen în 10 minute

CÂTEVA PICĂTURI DE ULEIURI ESENȚIALE

— În magazinele bio sau „naturiste”, veți găsi un întreg raft de uleiuri esențiale gata de a fi utilizate. Pe care să le alegeți? Iată câteva dintre cele mai răspândite, cu certe calități zen!

lavanda: sedativă, calmantă și antiseptică;

măghiranul: odihnitor;

mușetelul: ușurează stresul; vetiverul: relaxant.





— Ați petrecut ziua stând în picioare, vă simțiți tălpile distruse. Pregătiți-le o baie cu un vârf de sare de mare. Pentru a vă relansa energiile corpului, alternați baia caldă cu cea rece. Această alternanță, doar la picioare, cere mai puțin curaj decât pentru întregul corp, și este mai plăcută.

Baia pentru brațe

— Lovitură de stres: aveți palpitații deoarece ziua nu se desfășoară cum ați prevăzut, sunteți în întârziere și nu reușiți să vă calmați. Stresul vă împiedică mai mult decât să vă ajute. Găsiți o chiuvetă în drumul dumneavoastră și suflecați-vă mânecile. Dacă puteți, umpleți chiuveta și cufundați-vă brațele până la cot în apa rece. Dacă nu puteți umple chiuveta, țineți coatele sub jetul de apă rece și respirați adânc. Palpitațiile ar trebui să înceteze rapid.

Îndrăzniți să încercați baia derivativă



Uimitoare, dar extrem de eficace, este bine-cunoscută din medicina chineză. Nu trebuie confundată cu baia de șezut a bunicii, unde în caz de febră mare trebuia să stai cu fesele în apă rece. Baia derivativă este folosită pentru a regenera o zonă uitată a corpului, prin care trece o mare parte din energia noastră: este vorba de cuta din zona inghinală.

— Binefacerile acestui masaj cu apă produc o senzație intensă de liniște. Această hidroterapie este recomandată în caz de regim, căci ar permite eliminarea mai rapidă a toxinelor și a grăsimilor înmagazinate în corp.

— Încălziți bine baia, nu trebuie să vă fie frig. La nevoie, puneți-vă un halat de baie pe umeri. Așezați-vă pe marginea căzii și, cu o mânășă umedă și rece, scurgeți apă rece peste cuta din zona inghinală timp de un minut.

Această baie este eficace dacă este practică în fiecare seară. Dacă credeți că este prea complicată, iată o versiune mai practică:

pregătiți o pungă cu gheață pe care o puneți într-o mănășă de baie. Întindeți-vă la căldură, sub plapumă, cu o carte bună. Puneți punga cu gheață pe cuta inghinală și alternați între partea stângă și cea dreaptă pentru câteva minute. Senzație de odihnă și stare de bine garantate.

ÎNVĂȚAȚI SĂ DORMIȚI ZEN

Dușmanii somnului

TELEVIZORUL

— Imagini violente sau prea izbitoare, unde electrice: televiziunea ne stimulează creierul și îl ține treaz. Evitați să vă uitați la televizor în pat. Chiar dacă suntem prea obosiți, nu reușim să stingem ecranul dacă ne captivează o emisiune, în timp ce o carte ne poate cădea din mâini. Jurnalul televizat poate fi foarte agresiv. Faceți testul, nu aprindeți televizorul. Veți petrece o seară de zece ori mai odihnitoare.

TELEFONUL

— Dacă sună fără încetare, acest instrument util devine agresiv, deoarece vă întrerupe activitățile serii, și deci provoacă un stres. Reglați-l pe modul silențios și nu mai răspundeți cu o oră înainte să vă culcați. Cei care obișnuiesc să dea telefoane târzii vor renunța încetul cu încetul. Vor suna în alt moment!

CALCULATORUL

— Un ecran în plus... în general, încercați să țineți în dormitor cât mai puține aparate electrice în stare de veghe. Dacă nu aveți altă încăpere, debransați-le. Există prize echipate cu un buton on-off care permit stingerea tuturor aparatelor în același timp. Dacă răspundeți la mailuri, dacă vorbiți online seara până târziu, se întâmplă același lucru ca în cazul telefonului: creierul este stimulat, timpul se scurge și mergeți direct în pat, fără să fi trecut prin sita „deconectare”.

SPORTUL LA ORA 21

— Pentru insomniaci se recomandă practicarea sportului. Favorizează somnul. Însă după ora 20 – 21 corpul dumneavoastră, trezit de efortul fizic, nu va mai avea deloc chef să meargă la culcare.

FACTURILE ȘI GRIJILE

— Și dacă ați verifica conținutul cutiei de scrisori dimineața mai degrabă decât seara? Facturile și alte mici vești rele vă vor rămâne în minte toată noaptea. Veți întoarce inutil problema pe toate părțile și nu veți adormi.

ALCOOLUL

— Alcoolul este un prieten fals, deoarece lovește imediat. În general, nu ni se pare nimic special să mergem la culcare după ce am băut un pahar. Dar, pe lângă faptul că alcoolul este o otravă pentru sănătate, riscați de asemenea să vă treziți în plină noapte cu senzația că aveți o „cască pe cap”, și nu veți mai putea adormi din nou.

EXCITANȚII

— Ceaiul, cafeaua trebuie evitate după ora 17, dacă doriți să aveți o noapte bună. Însă diminueați și consumul de „medicamente despre care se crede că vă elimină oboseala, disponibile în farmacii. Adesea sunt produse pe bază de cofeină și vă țin în stare de veghe în mod artificial.

Luminoterapia pentru un somn zen

Un somn bun înseamnă și o stare bună la trezire. Dacă sunteți obosit întreaga zi, în ceață, asta nu înseamnă neapărat că veți dormi mai bine seara. Ați constatat fără îndoială că vara ne trezim mai ușor, odată cu lumina zilei. Ca să adormim mai bine, ar trebui să ne expunem la lumina soarelui cel puțin o oră pe zi. Or atunci când lucrăm iama nu reușim să facem asta. Căutați razele soarelui oricând puteți: stați în apropierea ferestrelor, ieșiți să vă aerisiți în pauza de prânz. Vă puteți organiza de asemenea ședințe de luminoterapie cu ajutorul unei lămpi speciale, dacă somnul dumneavoastră este mai prost iai na decât vara, iar senzația de oboseală se instalează înainte de Crăciun, pentru a nu dispărea decât în aprilie!

— Cereți mai întâi sfatul medicului. Va ști să vă îndrume cu privire la produsele care există pe piață în acest domeniu (lămpi, ecrane).

Meditația pentru a lupta împotriva insomniei

Sofrologia ne învață că este posibil să atingem în mod voluntar o stare de somn cu ajutorul meditației. Întins pe pat, într-o cameră răcoroasă și întunecoasă, închideți ochii.

1. Destindeți-vă fața

— Începeți prin a vă vizualiza maxilarul. Este relaxat? Relaxați toți mușchii. Treceți apoi la ochi. Relaxați-vă pleoapele. Este posibil să se întredeschidă, nu încercați să le închideți intenționat. Fixați-vă un punct imaginar în gând și atașați-i o imagine, mereu aceeași. O imagine neutră și agreabilă. Contemplați-o.

2. Relaxați-vă brațele și picioarele

— Întindeți-vă cât mai mult: mușchii sunt întinși. Apoi slăbiți-i

încetul cu încetul. Prima dată, atunci când vă relaxați, mușchii sunt parțial în stare de odihnă, însă nu în totalitate.

A doua oară, încercați să ajungeți la senzația că brațele și picioarele vi se afundă în saltea. Nu vă mai mișcați, mențineți poziția, ca și când ați fi paralizat. Și reluați imaginea pe care o contemplați înainte de a vă concentra asupra mușchilor.

3. Respirați prin abdomen

— Expirați profund, apoi inspirați umflându-vă abdomenul la maximum. Expirați din nou golind complet abdomenul.

Repetati exercițiul de cinci ori. Apoi respirați normal timp de câteva minute.

4. Încercați să adormiți



— Reluați bucla cap, membre, respirație, până când simțiți că nu mai aveți putere să respirați prin abdomen. Este momentul când sunteți pe punctul de a adormi. Continuați să vizualizați imaginea pe care ați ales-o. Veți adormi.

Trucuri pentru a dormi mai bine

GĂSIȚI POZIȚIA CORECTĂ

— Poziția corectă este cea în care niciun mușchi nu lucrează. Dacă dormiți întins pe spate, încercați să puneți o pernă mică sub genunchi, pentru ca picioarele să fie perfect destinse. Faceți la fel dacă preferați să dormiți ghemuit: puneți perna între genunchi.

ANALIZAȚI-VĂ CICLUL SOMNULUI ȘI NU PIERDEȚI TRENUL!

— Fiecare dintre noi are propriul ritm. Alegeți o seară când sunteți singur. Stingeți televizorul, decuplați telefonul și observați-vă. Ciclul dumneavoastră de somn începe la 22.30 sau la 23.00? Ar trebui să simțiți o senzație puternică de oboseală, notați ora. În zilele următoare, mergeți să vă culcați mereu la aceeași oră, chiar dacă filmul de la televizor nu s-a terminat încă (înregistrați sfârșitul!). Dacă pierdeți trenul, va trebui să așteptați o oră și jumătate sau două ore pentru a simți din nou senzația de somn.

PLIMBAȚI-VĂ ÎN AER LIBER

— Se întâmplă rar să avem insomnii în timpul unei săptămâni la schi sau după o excursie lungă pe munte! Secretul? Aerul curat și

activitatea fizică. Desigur, nu puteți escalada Mont Blanc în fiecare seară, însă puteți merge pe jos să cumpărați pâine la ora 19, sau doar să dați o raită plimbându-vă câinele. La întoarcere beți un pahar mare de apă.

NU RĂMÂNEȚI ÎN PAT DACĂ NU VĂ VINE SOMNUL

— Dacă vă zvârcoliți în pat de o jumătate de oră, este inutil să rămâneți acolo, vă veți pierde liniștea și vă veți concentra asupra insomniei. Cel mai bine este să vă gândiți la altceva și să faceți altceva. Ridicați-vă, dar în niciun caz nu deschideți televizorul sau calculatorul. Citiți, tricotați, gătiți... Găsiți o activitate plăcută și odihnitoare până la începutul ciclului următor de somn.



CITIȚI!

— O revistă, un roman, lectura vă ajută să adormiți, deoarece solicită creierul fără violență și vă alungă din minte grijile zilei. Să aveți întotdeauna un roman bun în lectură!

66 / Zen în 10 minute

FACEȚI O BAIE ÎNAINTE DE MASĂ

— Contrar opiniei generale, baia făcută chiar înainte de culcare mai degrabă ne trezește, deoarece stimulează vasele sangvine. Însă cea făcută înainte de masa de seară vă poate ajuta să vă relaxați și să adormiți mai ușor.

NU VĂ GÂNDIȚI LA SOMN

— Este ca atunci când ne aflăm pe o scenă de teatru sau în fața unui auditoriu. Nu trebuie în niciun caz să ne gândim la ce facem, altfel ne pierdem concentrarea. Somnul este un copil capricios. Porunciți-i să vină, și nu va veni. În loc să vă impuneți un „trebuie să dorm” stresant, organizați-vă mai degrabă un ritual plăcut înainte să vă culcați: baia de dinaintea mesei, o infuzie de ceai, lectură.

NOTAȚI-VĂ GRIJILE

— Aveți tendința să vă recapitulați înainte de a adormi lucrurile pe care le aveți de făcut? Nimic mai bun ca să vă alegeți cu o insomnie. Țineți la capul patului un carnet și un creion. Dacă nu reușiți să vă găsiți somnul, aprindeți din nou lumina și goliți-vă mintea. Notați tot: să treceți pe la poștă, să semnați carnetul de note al copilului etc. Acum

puteți adormi din nou în deplină liniște; a doua zi dimineață nu veți uita nimic.

BEȚI O INFUZIE



— Infuziile nu sunt rețeta miracol pentru toată lumea, însă sunt un moment de destindere și vă ajută să mergeți la culcare mai liniștit. Mușețelul, teiul, valeriana și passiflora sunt plante cunoscute pentru virtuțile lor sedative. Alegeți-o pe cea preferată. Infuzia nu trebuie băută ca un medicament.

CONSUMAȚI GLUCIDE LENTE SEARA

— Dacă vă culcați cu stomacul plin nu veți reuși să adormiți sau veți dormi prost. Dar nici să vă culcați cu stomacul gol nu este soluția cea bună. Nu cinați foarte târziu și consumați glucide lente (paste, orez, cartofi). Vă vor oferi o senzație odihnitoare de sațietate. Dacă nu sunt însoțite de sosuri prea grele (fără lasagna!), nu sunt greu de digerat.

DESCHIDEȚI FEREASTRA

— Dacă ferestrele casei dumneavoastră nu dau într-o stradă zgomotoasă, deschideți-le larg și acoperiți-vă cu încă o cuvertură. Astfel, vă va fi cald și în același timp veți avea mintea liniștită. Dacă nu puteți deschide fereastra, opriți încălzirea, ca să dormiți într-o încăpere răcoroasă.

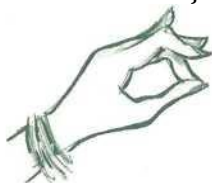
FACEȚI ÎNTUNERIC

— Retina reperează lumina și asta vă va face să vă treziți, în timp ce întunericul vă ajută să dormiți. De aceea este mai bine să dormiți într-o încăpere mai degrabă întunecoasă. Dacă aveți retina foarte sensibilă, evitați de asemenea toate punctele luminoase: aparate în stare de veghe, felinarul de pe stradă, poate că ele sunt cauza insomniei dumneavoastră.

FACEȚI EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE ÎN TIMPUL ZILEI

— Faceți două pauze în timpul zilei: una dimineața, una după-amiaza. Cu fața la fereastră, respirați adânc umflând abdomenul, apoi expirați profund. Repetați exercițiul de cinci ori. Acest lucru vă va lua un minut și este echivalentul plimbării în aer liber pe care nu aveți timp s-o faceți atunci când lucrați. Seara, vă veți simți mai destins

atunci când vă culcați.



Buricele degetelor corespund zonei ochilor și a sinusurilor. Masând această parte a ambelor mâini, vă veți relaxa și vă veți goli mintea. Apăsați fiecare deget cu putere de degetul mare. Efectuați masajul simultan cu cele două mâini, timp de 5 minute.

EVITAȚI SOMNUL PRELUNGIT

— Somnul prelungit din weekend vă va decala întreaga săptămână și vă va obosi. Dacă vreți să vă odihniți un pic mai mult, alegeți o siestă scurtă și păstrați aceeași oră de culcare ca în timpul săptămânii. Nu este prea drăguț, însă gândiți-vă că, folosind mai multe trucuri, probabil veți reuși din nou să dormiți bine.

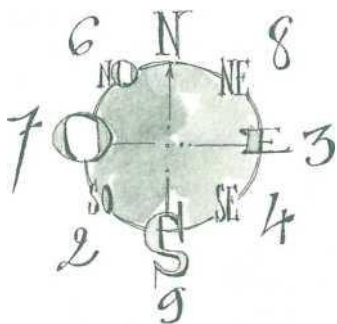
Poziția corectă a patului conform feng shui

Se recomandă adesea ca patul să fie plasat cu capul către nord. În feng shui, poziția patului este puțin mai complex de determinat. Feng shui este știința chineză care constă în a observa locul obiectelor într-o casă pentru ca energiile să circule, creând starea zen.

— Pentru a vă instala patul într-un mod zen, evitați mai întâi să-l plasați cu fața spre o ușă sau spre o fereastră: acestea sunt locuri de trecere pentru energii, și deci ar fi ca și când v-ați instala patul în plin curent de aer. Plasați-l într-un loc mai liniștit.

— Nu puneți salteaua direct pe sol, pentru ca energiile să circule în mod liber în jurul dumneavoastră.

— Apoi, dacă doriți să testați până la capăt binefacerile feng shui asupra somnului, nu vă mai rămâne decât să vă calculați *kua*. Acest număr, corespunzător vârstei dumneavoastră, se înscrie într-o grilă destul de complexă (*pa kua*) care determină pentru fiecare persoană orientarea corectă.



— Iată formula:

calculați-vă anul nașterii conform calendarului chinezesc hhtă:

[//www.asia-home.com](http://www.asia-home.com)

(există numeroase site-uri care propun formula, destul de complicată);

apoi adunați toate cifrele anului dumneavoastră astfel încât să nu obțineți decât o cifră; dacă obțineți 17, reduceți-l la 8 ($1 + 7$);

dacă sunteți bărbat, scădeți-l din 10: $10 - 8$;

dacă sunteți femeie, adăugați 5: $5 + 8 = 13$ (apoi reduceți-l la 4: $1 + 3$).

— Atenție, 5 nu există în grilă, căci este punctul de neutralitate al elementelor. Dacă acesta este rezultatul dumneavoastră, înlocuiți-l cu 2 dacă sunteți femeie și cu 8 dacă sunteți bărbat.

— Apoi, așezați capul patului în funcție de numărul dumneavoastră:

1: nord 2: sud-vest 3: est 4: sud-est 6: nord-vest 7: vest 8: nord-est 9: sud

— Pentru mai multe informații:

Regine Saint-Amauld, *Le Feng Shui Santé*, Marabout, 2002.

MÂNCAȚI ZEN

A vă hrăni zen nu înseamnă neapărat să mâncați cu bețișoare chinezești și să consumați doar muguri de soia. Zen este înainte de toate o filosofie, o putem adapta oricărui fel de mâncare preferat. În materie de zen, totul se referă la echilibru și la armonia între corp și minte. Calitatea primează asupra cantității, iar calmul și seninătatea domină fiecare moment al mesei.

Răsfățați-vă

De obicei, dimineața, dați pe gât o cană mare de cafea fierbinte, în picioare, în fața frigiderului. La prânz, îmbucați un sandviș din i

înghițituri în timp ce tastezi la calculator. Seara, decongelați repede o pungă de mâncare semipreparată sau terminați ce a rămas în farfuria copiilor. Tocmai ați petrecut o zi fără plăcere. Aveți deja numeroase momente impuse în timpul zilei, între mijloacele de transport și întâlniri; atunci de ce să nu vă oferiți un moment de plăcere? Pentru a-i oferi corpului nostru energia de care are nevoie, ne hrănim. Însă uităm că hrana nu este doar o necesitate, ci și o plăcere. Și plăcerea înseamnă seninătate.

UN MIC DEJUN ZEN



Poate fi un moment petrecut în familie, o clipă în afara timpului, înainte să începem o zi destul de plină. Planificați-vă o jumătate de oră liberă. Pentru aceasta, pregătiți ghiozdanele și hainele copiilor în ajun și scoateți de cu seară o ve

— În rest? După gustul dumneavoastră! Unii dieteticieni recomandă proteinele la micul dejun, însă nu vă forțați dacă vă îngrozește să vedeți o felie de șuncă la 7 dimineața.



— Puțină pâine, o băutură caldă, un fruct sau un suc de fructe ar putea fi baza unui mic dejun în liniște, încercați doar să eliminați pe cât posibil alimentele foarte rafinate (de tipul fulgilor de porumb), au foarte mult zahăr și, chiar dacă ambalajele promit un aport de vitamine crescut, pâinea integrală este mai puțin ademenitoare, însă conține la fel de multe!

UN PRÂNZ ÎN LINIȘTE

— Pauza de prânz tinde să devină tot mai scurtă. Și totuși suntem mai performanți? Nu! Căci pauza peste care am sărit la prânz se va transforma într-o năprasnică durere de cap la ora 16.

Această pauză este indispensabilă: vă permite să vă aerisiți și mai ales să nu ronțăiți toată ziua.



— O masă caldă, în liniște, vă va sătura mult mai mult decât un sandviș, cu tot atâtea calorii. Știți că stomacul are nevoie de 20 de minute pentru a trimite la creier mesajul următor: „Este bun! Sunt mulțumit, nu-mi mai este foame!” De aceea o masă pe fugă nu satură, deoarece nu durează mult.

— Nu vă împiedică nimic să mâncați ceva ușor la prânz (doar un fel), dar să mâncați totuși. Mestecați îndelung, lăsați-i pe alții să vorbească! Savurați și conștientizați toate aromele.

— De asemenea, vă puteți oferi din când în când un desert bun. La sfârșitul mesei, zahărul se amestecă cu restul mesei. Atunci când ronțăiți la repezeală un baton de ciocolată la ora 3 după-amiaza, zahărul rapid din acest produs dulce merge direct în sânge, provocând o creștere a glicemiei excitantă și obositoare în același timp. Atunci când mâncați desertul la sfârșitul mesei, acesta se va digera mult mai lent și nu va provoca șocuri organismului.

O PAUZĂ LA ORA 16

— Nu vă temeți de o gustare! Organismul dumneavoastră trebuie să reziste până la ora 19, când scăpați de aglomerația din trafic, și terminați cu baia copiilor și cu treburile casei.

— Spre deosebire de ronțăială, gustarea de după-amiază nu îngrașă neapărat. Un ceai (variați aromele), un biscuit (are în medie 40 de calorii), un fruct.

— Mai bine un prânz ușor și echilibrat, apoi o gustare de după-amiază, decât un sandviș și un pachet întreg de prăjituri după-amiaza, devorat la repezeală!

O CINĂ UȘOARĂ

— Dacă n-ați sărit nicio masă în timpul zilei, veți putea să mâncați ceva ușor la cină, deoarece organismul se va simți mai puțin obosit, după ce i-ați acordat câteva momente de plăcere.

— Pentru a dormi bine, nu cinați prea târziu.

Acordați-vă timp pentru a vă echilibra

Este simplu să mănânci zen: este de ajuns să fii logic. Instituțiile de sănătate publică recomandă consumul a cinci fructe și legume verzi pe zi. Nu vă stresați să vă numărați alimentele. Mâncați proaspăt și

variat. Gândiți-vă la echilibrul dumneavoastră pe o săptămână mai degrabă decât pe o zi. N-ați consumat legume astăzi? Nu este grav! Veți consuma mâine mai multe și veți reduce mesele care conțin feculente.

REGIMUL STRES

— Reportajul *Supei Size Me*¹ a fost realizat de un jurnalist care a decis să filmeze o experiență curioasă: cum este să mănânci doar la fast-food timp de o lună. Altfel spus, a consumat doar zaharuri rapide, tainuri rafinate, grăsimi și a eliminat din alimentație fibrele, fructele și legumele. După câteva zile, jurnalistul a simțit palpitații și amețeli. A început rapid să sufere de hipertensiune arterială, iar analizele au arătat că ficatul său era bolnav. După primele mese, destul de greu de digerat pentru un organism obișnuit să se hrănească mai sănătos, a avut o senzație ciudată: după fiecare masă, se gândea la un singur lucru, la masa următoare. Cam ca un drogat care n-ar fi niciodată mulțumit de doza sa. Zahărul consumat i-a provocat un stres inedit: senzația permanentă de lipsă de zahăr.

Însă iată ceva și mai incredibil. În același reportaj, jurnalistul vizitează mai multe școli americane. Toate le propun elevilor meniuri complet aberante: chipsuri și batoane de ciocolată, băuturi dulci la alegere. Apoi ni se arată o școală diferită. Aceasta primește elevii mai degrabă violenți, în mare dificultate școlară. Această școală a realizat o experiență uimitoare: le-a oferit elevilor fructe și legume proaspete, cereale integrale și a renunțat la distribuitoarele de băuturi îndulcite. În timp ce în disciplină nu se schimbaseră nimic, s-a constatat o scădere netă a violenței în școală! Chiar este posibil să te hrănești zen...

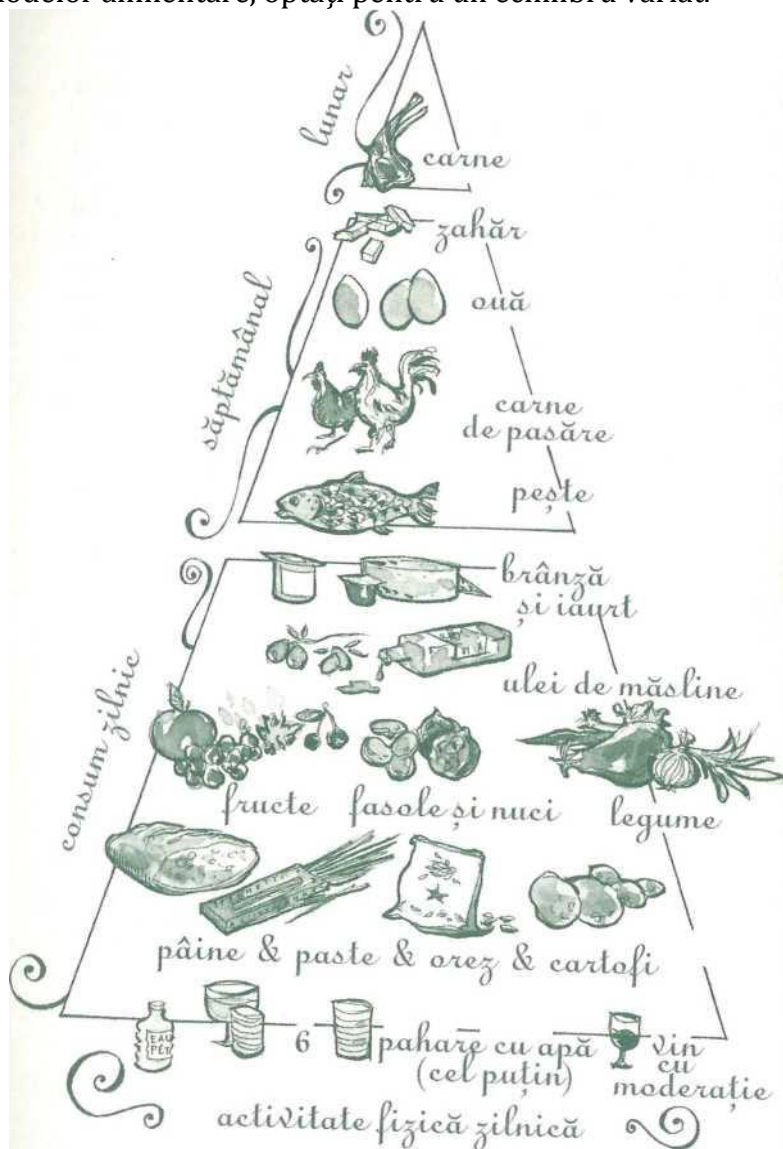
REGIMUL ZEN



— Sfaturile alimentare devin populare și variază în funcție de epocă. Pe timpul bunicilor noastre, era recomandat să mâncăm multă carne, deoarece aceasta era rară, iar orezul și pastele erau arătate cu degetul. Astăzi consumul lor este recomandat. Pentru a rămâne zen în

¹ Un reportaj de Morgan Spurlock, 2004.

fața modelor alimentare, optați pentru un echilibru variat.



— Puteți de asemenea să vă raportați la piramida cretană, care ilustrează acest echilibru. Această piramidă corespunde de secole felului cum se hrănesc populațiile din zona mediteraneeană. Populațiile care au adoptat acest regim cretan suferă mai puțin de maladiile stresului: problemele coronariene și cardiovasculare. Această piramidă este echilibrată, simplu de aplicat: un pic din toate,

cu o bază de cereale pentru a te simți sătul, legume și fructe pentru vitamine și oligoelemente și puțină carne pentru proteine. Proporțiile sunt simplu de obținut într-o farfurie: jumătate cereale (glucide lente), un sfert legume și un sfert proteine.

Gătiți zen

Evitați untul ca element gras pentru preparare.

Odată prăjit, își pierde toate calitățile nutritive și este foarte bogat în acizi grași saturați (care fac să crească colesterolul rău).

Folosiiți pe cât posibil uleiuri virgine pentru aseasonare: ulei de măsline, ulei de rapiță pentru omega 3.

În ceea ce privește cantitățile, consumați mai multe cereale integrale, legume și fructe și mai puțină carne.

Alegeți carnea albă și peștele în favoarea cărnii roșii.

Presărați peste preparate tărate de ovăz sau de grâu.

Nu exagerați cu sarea și zahărul.

Consumați ceai verde, bogat în antioxidanți.

Modificați-vă puțin alimentația și cântăriți alegerile. Dacă gătiți cu uleiuri virgine, dar luați prânzul în fiecare după-amiază la fast-food, alimentația dumneavoastră va rămâne aceeași!

Stop regimurilor stresante

FARFURIILE NOASTRE SUNT LABORATOARE

— Pentru că am ajuns să cântărim tot ce avem în farfurii, acestea au devenit veritabile laboratoare: ne hrănim numărând kaloriile absorbite. De asemenea ne impacientăm, punem presiune asupra corpului stabilindu-i obiective ce nu pot fi îndeplinite: de slăbit 6 kilograme într-o lună, cu orice preț. Iar apoi ne alarmăm atunci când punem la loc kilogramele, și ne învinuim că nu am rezistat.



Și dacă am opri o dată pentru totdeauna acest cerc infernal?

CE REGIM SĂ ALEGEM?

— Doriți să pierdeți în greutate. Dar nu doriți să pierdeți plăcerea de a mânca sau să vă abțineți toată viața. Eliminați fără remușcări regimurile care vă promet o siluetă de vis într-o lună. Vă veți obosi și vă veți enerva. Apoi, fiți logic. Evitați regimurile de tip „doar”: doar proteine, doar legume, doar lactate. Nu trebuie să fiți medic pentru a observa că sunt dezechilibrate și că vă vor stresa organismul.

Nu ați luat 10 kilograme în plus într-o lună? Atunci acordați-vă un timp rezonabil pentru a le pierde.

— Și dacă ați testa un regim moderat, care nu se găsește în reviste, pentru că nu este foarte ademenitor, și cu ajutorul căruia se poate pierde în greutate lent, dar sigur?



Urmați doar cinci reguli de aur:

1. Puțin din toate, în cantități rezonabile.
2. O singură farfurie, fără a doua porție.
3. O prăjitură bună duminica, dar fără dulciuri în timpul săptămânii.

4. Patru mese pe zi, fără ronțăială.

5. Masa în tihnă, cu furculița și cuțitul.

— Aceste mici reguli foarte simple vă pot permite să pierdeți în greutate în liniște. Îi faceți bine corpului dumneavoastră și vă construiți o nouă siluetă în mod durabil.

Vitaminele și oligoelementele care destind

— Dacă optați pentru mese echilibrate, bogate în fructe, legume și cereale integrale, nu vă vor lipsi vitaminele și nu este nevoie să luați cocktailuri de medicamente. Mai bine ronțăiți un măr!

— Învățați de asemenea să vă ascultați organismul. Dacă nu digerați anumite alimente, este inutil să vă forțați sub pretextul că acelea conțin cutare sau cutare vitamină. Vă veți irita intestinul, vă veți simți balonat. Laptele este bogat în calciu? Sigur, însă dacă nu-l digerați este bogat mai ales în dureri de stomac! Nicio grijă, corpul dumneavoastră va ști să extragă din alimentația variată calciul de care are nevoie.



— Este ceea ce ne învață nutriterapia: să ne îngrijim cu ajutorul alimentelor, învățând în același timp să respectăm particularitățile propriului corp.

— Oricare ar fi alimentul, optați pentru deviza: „Cantitatea ucide calitatea”. Alegeți varietatea!

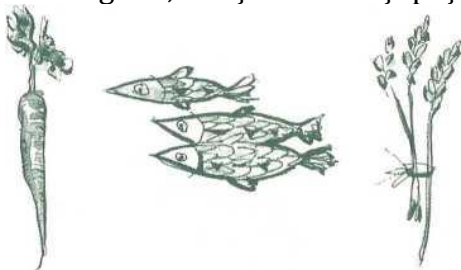
VITAMINELE ZEN

VITAMINA A

Este vitamina „feselor roz” și a „zâmbetelor drăguțe”: o găsim în cantități mari în morcovi și în toate fructele și legumele colorate. Ea ne întărește sistemul imunitar și combate oboseala.

VITAMINELE B

Aceste vitamine reglează întregul sistem nervos. Le găsim în cerealele integrale, dar și în carne și pește.



VITAMINA C

Combate stresul și ne crește tonusul.

O găsim în toate fructele și legumele proaspete, dar și în ceaiul verde.

VITAMINA D

Este vitamina soarelui, a bunei dispoziții.

Nevoia noastră de vitamina D este mai mare iarna.

O găsim în germe de grâu, produse lactate, pește.

VITAMINA E

Antioxidant prin excelență, vitamina E se găsește în toate uleiurile virgine presate la rece. Ea luptă împotriva uzurii țesuturilor și ne întărește sistemul imunitar.

VIRTUȚILE MAGNEZIU LUI

— Acest oligoelement este cunoscut pentru proprietățile sale destresante.

Dacă ne lipsește, este posibil să suferim de crampe sau palpitații.

Cerealele integrale, fructele și legumele sunt surse bune de magneziu.

ANTIOXIDANȚII ÎMPOTRIVA STRESULUI

— Majoritatea vitaminelor și oligoelementelor au virtuți antioxidante, adică luptă împotriva îmbătrânirii celulelor și le ajută să funcționeze mai bine. Din contră, tutunul, alcoolul au proprietăți

oxidante.



— Uleiurile virgine, fructele și legumele proaspete și cerealele integrale au virtuți antioxidante care ne protejează corpul împotriva agresiunilor. Iar stresul este una dintre acestea. Natura ne oferă pe tavă toate secretele ca să ne simțim bine.

HAINELE ZEN

Stop dictatelor modei

Suferința pentru frumusețe? Dintotdeauna, moda impune constrângeri fizice: corset, tocuri cui, jeanși ultrastrâmți, fuste ultrascurte în plină iarnă, și alergăm după o imagine încercând să-i semănăm. Mereu ne reproșăm ceva: prea înalt, prea scund, prea gras, prea palid, prea bronzat etc.

Această goană după imagine ne poate alunga permanent seninătatea. Și dacă, în loc să ne gândim la modă, ne-am gândi mai întâi la noi? Poți fi feminină purtând haine confortabile. De exemplu, balerinii sunt pantofi ultraplați care pun piciorul în valoare fără să-l tortureze. Mersul dumneavoastră va fi mai elegant, mai suplu.



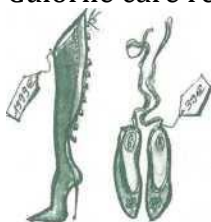
Căutați în modă doar ceea ce vi se potrivește, fără a urma

sfaturile din reviste! Veți face economii și vă veți crea un stil propriu, în armonie cu corpul dumneavoastră.



Hainele zen / 81

Culorile care redau starea zen



La fel cum este mai plăcut să guști în fiecare zi o mâncare diferită, încercați să variați culorile și materialele. Vă veți simți ca într-un corp nou. Renunțați la pantofii care v-au făcut răni, dar îndrăzniți să folosiți culorile! Oferă o înfățișare plăcută și se asortează atât de bine cu zâmbetul! De altfel culorile sunt un tratament, cromoterapia: cercetătorii au reușit să amelioreze sănătatea anumitor bolnavi difuzându-le culori printr-un filtru.

ÎNGRIJIȚI-VĂ PRIN CULOARE

— Roșul și tonurile portocalii au virtuți stimulatoare. Aceste culori încălzesc și revigorează. Dacă vă începeți ziua „zgomotos, optați pentru aceste culori călduroase, vă vor stimula.



Nuanțele de albastru, mai reci, domolesc.

Verdele înmprospătează și destinde. Rozul evocă domeniul afectiv.



— Nu vă stresați în fața garderobei: aranjați-vă hainele în funcție de culori, iar dimineața alegeți-o pe aceea care vă este pe plac. La fel cum avem adesea „poftă de dulce” sau „poftă de sărat”, veți avea încetul cu încetul chef de roz sau de bleu.

TREZIȚI-VĂ CELE CINCI SIMȚURI

Făcând asta veți percepe lumea înconjurătoare dintr-un alt unghi. Ne facem timp uneori să savurăm o masă bună. Gustul se află destul de des pe primul loc între simțurile noastre, însă două dintre celelalte simțuri sunt în special uitate și șterse de civilizațiile moderne: mirosul și pipăitul. Păstrăm tot mai puțin contactul cu natura. Nu este ușor să mângâi o vacă înainte să începi lucrul, nici să savurezi nenumăratele mirosuri ale primăverii în mijlocul unui bulevard mare sau în atmosfera închisă dintr-un autobuz.

ÎNCERCAȚI SĂ VĂ BUCURAȚI DE MIROSURI

— Vi se servește un ceai, o prăjitură. Le-ați mirosit înainte de a începe să le gustați? Nu este foarte politicos să adulmecați cu zgomot mâncărurile, însă nu vă împiedică nimic să inspirați discret închizând puțin ochii. Atunci când apreciați o mâncare savuroasă, nu ezitați să expirați ușor pe nas pentru a lăsa toate mirosurile să se dezvolte în interiorul dumneavoastră. Știați că, fără miros, ne-am pierde și gustul?

— Amuzați-vă mirosind și recunoscând parfumuri diferite. La început, mirosului, foarte puțin solicitat, îi va fi greu și va obosi foarte repede. Apoi veți deveni curând un nas! Treceți în fiecare dimineață prin fața unei grădini publice. Stop! Opriți-vă o clipă pentru a culege o floare, un fir de iarbă, și-a le inspira toată aciditatea.

— În fiecare dimineață aerisiți-vă întregul apartament și nu ezitați să variați uleiurile esențiale și tămâia, pentru a savura noi miresme.

ÎNCHIDEȚI OCHII

— Într-o lume în care primează imaginea, folosim din ce în ce mai puțin atingerea. Totuși, acest contact este primordial pentru a ne simți reconfortați. În America a fost efectuat un studiu pe două grupuri

de persoane de aceeași vârstă: acesta a arătat

Treziți-vă cele cinci simțuri / 83

pisică și o mângâiau regulat sufereau mai puțin de hipertensiune decât acelea care nu aveau pisică. Mângâiați, îmbrățișați, atingeți!

— Pentru a trezi acest simț adormit, vă puteți amuza stând câteva momente pe întuneric. Fără să aprindeți lumina, gesturile dumneavoastră zilnice sunt încetinite, degetele dumneavoastră devin ochi.

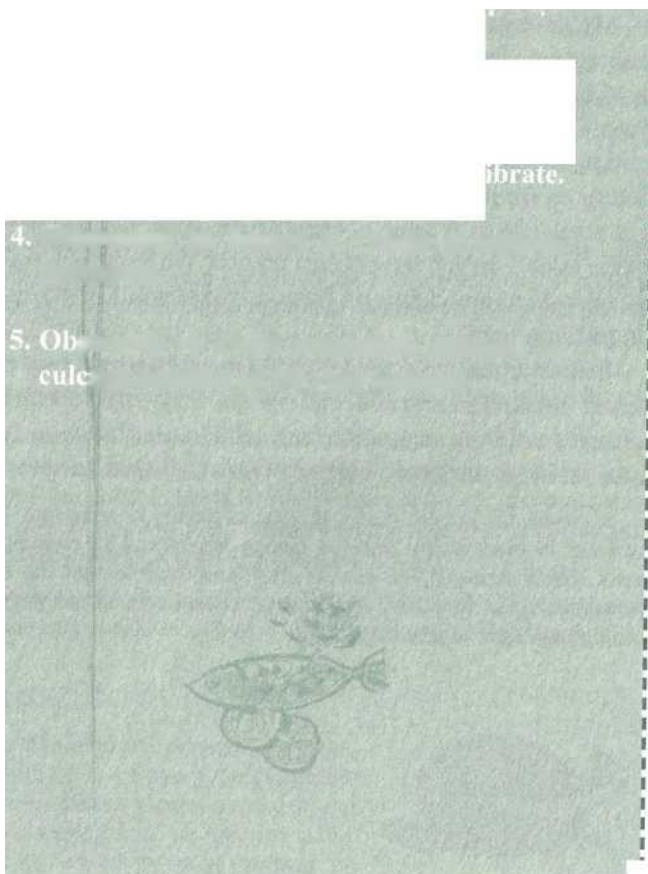
Descoperiți muzicoterapia

Muzicoterapia este utilizată în prezent în îngrijirea femeilor însărcinate, însă mai ales pentru a intra în contact, într-un mod diferit, cu copiii autiști. Ea nu constă doar în a asculta o bucată muzicală. Specialiștii au constatat că anumite note cântate la anumite instrumente sau anumite tipuri de voci sunt dotate cu frecvențe (între 41 Hz și 300 Hz) resimțite de întregul corp, căruia îi aduc o senzație de calm. Fiecare frecvență poate avea o virtute terapeutică precisă. De exemplu, frecvența 50 Hz este stimulatorie, în timp ce frecvența 110 Hz este mai degrabă sedativă.

Instrumentul cel mai utilizat în muzicoterapie este contrabasul, deoarece prezintă calități de frecvență optimă. Însă anumite voci (de exemplu cea a cântăreței Nolwenn Leroy!) sunt recunoscute de asemenea pentru calitatea terapeutică.

— Acasă, în liniște, puteți să alegeți bucăți la contrabas și să le ascultați în mare liniște. Însă un disc nu va înlocui un concert: este o bună ocazie să ieșiți! Într-adevăr, deși înregistrările sunt din ce în ce mai precise, ele nu produc toate frecvențele pe care le resimțim atunci când muzicianul se află lângă noi.

1.

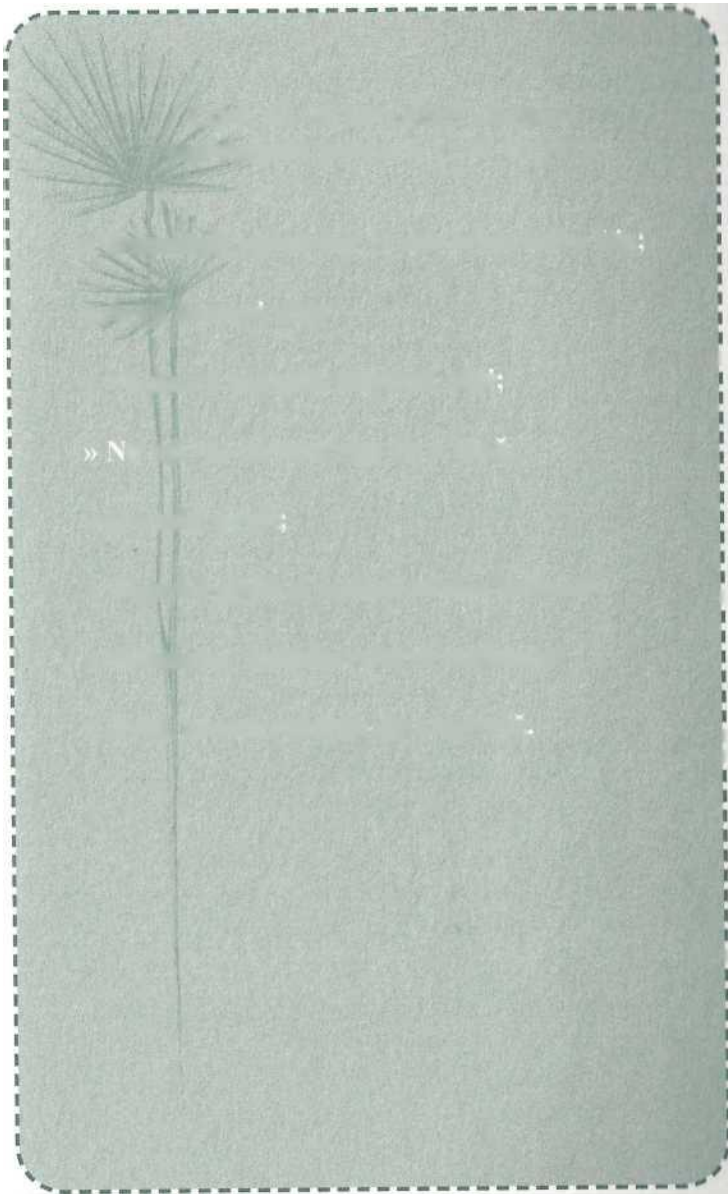


2. Faceți-vă timp pentru exerciții de de două ori pe zi.
3. Aerisiți-vă în fiecare zi cel puțin câteva minu
Consumați în fiecare zi fructe și legume proaspete.
servați-vă ciclul somnului, mergeți la are imediat ce vă vine
somnul.
- 10 trucuri pentru a rămâne zen în corpul dumneavoastră
6. Încetiniți ritmul pentru a sas ura momentul prezent.
7. Ascultați limbajul corpului dumneavoastră. Dacă este obosit,
acordați-i o pauză.
8. Dușul sau baia sunt sfinte: după o zi grea, masați-vă corpul cu
bucurie.
9. O seară, din când în când, izolați-vă pentru a vă regăsi
seninătatea: tară televizor, telefon, calculator. Liniște.
10. Evitați să întindeți coarda forțându-vă să fiți în formă. Mai
puțină cafea, mai puțin alcool, mai puțin țigări.

Cum să vă ascultați corpul:
semnalele pe care vi le trimite

- » Nu sunteți zen;
- » Suferiți de o durere benignă, dar cronică (dureri de stomac, torticolis);
- » Nu suportați nici o remarcă;
- » Vă supărați repede;
- » Simțiți o greutate, un nod în gât atunci când respirați;
- » Vă este greu să faceți exerciții de slăbit;
- » Vă cade părul, aveți pielea reactivă;

... ” —



Cum să vă ascultați corpul:
semnalele pe care vi le trimite

- Transpirați repede sau vă este brusc foarte frig» Aveți deseori afte;
- Vă doare capul la sfârșitul zile»

u ați râs de mai bine de o lună;

— Dormiți prost;

— Digerati prost și sunteți adesea balonat;

— Greutatea dumneavoastră oscilează;

„Dacă zâmbești de trei ori în fiecare zi nu mai ai nevoie de niciun medicament”.

Proverb chinezesc

„M-am hotărât să fiu fericit deoarece este bine pentru sănătate”.

Voltaire

„Forma fizică nu se poate dobândi dintr-odată”.

Joseph Pilates

„Fără igienă, ne purtăm anii. Cu igienă, ne poartă anii”.

„Corpul și spiritul nu sunt două lucruri diferite, ci unul singur”.

D.T. Suzuki, maestru zen

„A-ți neglija corpul pentru un alt avantaj în viață este cea mai mare nebunie”.

Arthur Schopenhauer

„Cu cât corpul este mai slab, cu atât comandă mai mult.

Cu cât este mai puternic, cu atât ascultă mai mult”.

Proverb provensal

„Omul este în același timp marmură și sculptor”.

„Lasă boul în voia lui dacă vrei să ajungi departe”.

„Meseria și arta mea sunt să trăiesc”.

Molière, *Amorul doctor*

„Trebuie întreținută vigoarea corpului pentru a o păstra pe aceea a spiritului”.

Marchizul de Vauvenargues

„La o sănătate prea viguroasă, o boală foarte periculoasă”.

„Acela care este incapabil să-și controleze mușchii este incapabil de atenție”.

Maudelet

„Rațiunea perfectă evită orice exagerare

Și vrea să fim înțelepți în cumpătare”.

Molière

„Cantitatea ucide calitatea”.

„Avem mai multă trândăvie în spirit decât în corp”.

Ducele de La Rochefoucauld

„Ne putem naște bătrâni, la fel cum putem muri tineri”.

Jean Cocteau

„Coarda întinsă prea tare se rupe ușor”.

„Oboseala corpului este sănătatea sufletului”.

„Mintea nu-mi merge decât dacă o mișcă picioarele”.

Michel de Montaigne

„Bunele moravuri ale corpului trebuie să preceadă și să susțină bunele moravuri ale sufletului”.

Dr. Pages

„Valoarea unui om nu trebuie să se măsoare prin eforturile sale excepționale, ci prin actele sale obișnuite”.

Blaise Pascal

„Boala cea mai gravă este disprețul față de corp”.

Michel de Montaigne.





ZEN ÎN FAȚA URGENȚEI



Redefiniți-vă prioritățile: ce este urgent?

Cu toții ne împotmolim în micile urgențe cotidiene: este urgent să terminăm acest dosar la timp, urgent să alergăm la poștă, urgent să închiriem o casă pentru vacanță, urgent să spălăm rufe. Aceste urgențe pe care zilele ni le impun ne maschează dorințele și visurile profunde. Faceți o pauză. Și priviți dincolo de această zi. Alcătuiți o listă cu prioritățile dumneavoastră personale. Este evident că nu putem ignora sarcinile zilnice, oricât de anoste ar fi, însă putem încerca să privim în perspectivă, pe mai mulți ani sau pe mai multe luni. Câte un punct din acest plan care ne ajută să redevenim zen ar trebui să se regăsească în programul din fiecare zi.



ALCĂTUIȚI PROGRAMUL VISURILOR DUMNEAVOASTRĂ

— În funcție de vârstă și de pasiuni, dorințele dumneavoastră sunt diferite. Dar găsiți-vă timp să vă gândiți puțin la ceea ce v-ați dori

pentru dumneavoastră într-un an: o relație? O siluetă mai zveltă? Permisul de conducere, pentru a vă schimba meseria? Să învățați mai bine limba engleză?

— Faceți o listă cu câteva dorințe realizabile. Alegeți-o pe cea de pe primul loc, apoi notați-vă etapele necesare pe care credeți că le puteți „strecura” în fiecare zi pentru a duce proiectul la capăt. De exemplu: „să învăț codul rutier în metrou” sau „program de slăbit: fără sandviș la prânz”.

— Copiați lista pe un panou sau în agendă și stabiliți-vă câte un obiectiv pentru fiecare zi. Cotidianul vi se va părea dintr-odată mai puțin apăsător, căci, înăuntrul dumneavoastră, o voce secretă vă va spune că, puțin câte puțin, vă îndreptați spre visurile dumneavoastră. Nimic nu este mai puțin zen decât regretul.

Faceți alegeri

Mulți oameni se plâng că au o viață prea aglomerată: „N-am niciun minut să respir”. Sunt acele săptămâni de muncă prea încărcate și weekenduri în care apar prea multe invitații. Fără să alegem, nu facem decât o alegere: aceea de a suporta. Dacă vă sufocați, spuneți stop! Refuzați dosarele urgente după ora 18, răriți cinele între prieteni în weekend. Nimeni nu vă obligă să ieșiți vineri seara, sâmbătă seara și să vă primiți soacra în vizită duminica la prânz.

ÎNVĂȚAȚI să vă odihniți

— Uneori vidul sperie chiar mai mult decât zilele foarte încărcate. Dacă suntem obișnuiți cu această cursă perpetuă, ne simțim stânjeniți atunci când vedem că nu mai avem activitate. Din acest motiv, unii angajați se „plictisesc” sau se deprimă în vacanță. Au uitat arta de a nu face nimic sau de a savura pur și simplu clipa prezentă. Atunci, încetiniți ritmul cu calm. Ieșiți sâmbătă, dar nu vă faceți niciun plan pentru duminică. Întoarceți-vă devreme (sau doar la o oră rezonabilă!) de la muncă o dată la două, apoi la trei zile.

ALEGEȚI CUM SĂ VĂ TRĂIȚI VIAȚA

— În fiecare dimineață, sculați-vă repetându-vă că dumneavoastră ați ales cum să vă trăiți viața. Desigur, nu putem să prevedem totul, să decidem totul. Uneori suntem obligați să lucrăm doar pentru a supraviețui, și nu pentru plăcerea unei munci pasionante. În acest caz, considerați această perioadă ca pe o etapă necesară pentru veniturile dumneavoastră, însă aveți în vedere toate posibilitățile pentru a ieși repede din ea. Alegeți să avansați sau să

rămâneți pe loc: dacă rămâneți, să nu vă doriți să fiți în altă parte fără să acționați.



A fi zen înseamnă de asemenea a avea senzația că, dincolo de neprevăzutul vieții, ne conducem cât de cât propria barcă.

Cursa pentru „tot mai bine”: zen în pericol

Societatea noastră este organizată astfel: trebuie să progresezi, iar progresul nu are decât un sens, productivitatea. Vă simțiți bine în pielea dumneavoastră, și totuși o mică voce vă impune să „progresați”. Lucrați în domeniul comercial, de ce să nu deveniți director comercial? Aveți un apartament de patru camere, de ce să nu dobândiți unul de șase? Această cursă pentru „tot mai mult” este simptomatică pentru societatea noastră, iar jocul concurenței nu se derulează doar în întreprinderi: vecinul dumneavoastră are aceeași vârstă, însă are o mașină mai frumoasă, prietenii dumneavoastră tocmai și-au cumpărat o casă, iar dumneavoastră rămâneți chiriaș și tot așa.

TRĂIȚI RESPECTÂNDU-VĂ DORINȚELE PROFUNDE



— Încercați să distingeți, în funcție de împrejurări, ceea ce ține de această cursă socială, cursa pentru „tot mai bine”, și dorințele dumneavoastră profunde. Prietenii dumneavoastră au o casă mare, dar dumneavoastră aveți oroare de grădinărit. Nu aveți o mașină puternică, dar preferați să călătoriți. Nu ați obținut o promovare la serviciu, dar ați ales să munciți doar jumătate de normă, pentru a vă vedea copiii crescând. Luați o foaie de hârtie și scrieți în mod spontan trei fraze care evocă ce este indispensabil în viață pentru dumneavoastră. Nu ezitați să notați lucruri mărunte, dacă sunt dorințele dumneavoastră profunde: cumpărături cu prietenii/ să-mi văd copiii/să-mi construiesc o carieră frumoasă/să fiu aproape de părinți/să fac călătorii frumoase/să dansez/să înot.

Aceste trei fraze sunt un fel de piloni ai personalității

dumneavoastră: ceea ce, dincolo de dictate sociale, vă definește. Dacă nu le uitați, ar trebui să răspândiți în jurul dumneavoastră chiar mai multă seninătate decât atunci când încercați să faceți tot mai mult și mai bine într-un domeniu impus de viața socială.

Schimbați-vă agenda

Agenda înseamnă în latină „lucruri care trebuie făcute” și de aceea notați în agenda dumneavoastră, conștiincios, tot ce trebuie să faceți în fiecare zi, pe parcursul unei săptămâni. Însă notați chiar totul?



ZILELE NU AU DECÂT 24 DE ORE

— Notați vizitele la dentist, întâlnirile cu clienți, dosarele de finalizat. Însă nu notați băile micuților, spălatul rufelor, cumpărăturile și orele petrecute în trafic.

— Alcătuiți o agendă retrospectivă: notați, pentru o săptămână, tot ce ați făcut pe parcursul unei zile și cât timp v-a luat. Adăugați orele de activități obligatorii (transport, prepararea meselor, băile copiilor) și lăsați deoparte activitățile ocazionale (vizită la generalist). Notați de asemenea orele de trezire și culcare, orele de odihnă, dacă aveți timp pentru ele. Numărați toate activitățile pentru o zi de 10 ore, apoi faceți bilanțul:

— Petreceți cinci ore pe zi pentru realizarea sarcinilor cotidiene diverse;

— Programați două ore pentru odihnă;

— Vă rămâne... o oră liberă! Dacă lucrați și ajungeți la un asemenea rezultat, probabil că sunteți foarte stresat. Este timpul să vă ușurați zilele!

ÎNTÂLNIREA CU DUMNEAVOASTRĂ ÎNȘIVĂ



— Stop! Zilele nu au decât 24 de ore, iar dacă încărcăți prea mult agenda veți ciuguli neapărat din timpul alocat somnului, odihnei și tuturor momentelor plăcute de pe parcursul zilei. Și dacă ați nota în agendă și momentele „libere” atât de importante pentru echilibrul dumneavoastră?

Reduceți numărul întâlnirilor: este suficient să le amânați puțin. Veți merge la service joia următoare, în loc de miercuri, mașina dumneavoastră n-o să se strice mai rău. Puteți opta pentru zile-maraton în permanență, însă principiul agendei este acela că se umple pe măsură ce o golim, deci nu fiți foarte nerăbdător să o umpleți, nu există nicio medalie de câștigat la capătul acestui drum fără sfârșit.

— Rezervați în agendă un spațiu pentru a nota, în fiecare zi, timpul petrecut în mod plăcut: o pauză plăcută de prânz cu o prietenă, o ședință de gimnastică, una de cinema etc.

Administrați-vă timpul

În mod curios, cei care aleargă cel mai mult au adesea dificultăți în a ajunge la timp și a respecta termenele. Ei au adesea ochii mai umflați decât abdomenul. Dacă ziua lor este plină de întâlniri din sfert în sfert de oră, ei se bizuie pe faptul că nimic nu le va sta în cale. Or, acest gen de miracol nu se întâmplă practic niciodată! Persoanelor care sunt mereu în întârziere le este adesea teamă că pierd timp.

PENTRU A FI ZEN, LUAȚI-VĂ O MARJĂ DE SIGURANȚĂ



— Pentru a ajunge la locul de întâlnire, știți că trebuie să socotiți „în cel mai rău caz” o oră. Raportați-vă întotdeauna la „cel mai rău caz”, mai ales dacă locuiți într-un oraș mare. Dacă socotiți de cât timp aveți nevoie exact, cea mai mică întrerupere în **v** drumul dumneavoastră, precum trecerea mașinii de gunoi, vă va provoca o iritare profundă, vă va agita și vă va face să simțiți un nod în stomac. Există emoții puternice mai bune decât cele provocate de trecerea mașinii de gunoi sau de un semafor roșu, nu-i așa?

— Bineînțeles, dacă vă raportați *întotdeauna* la „cel mai rău caz”, veți ajunge adesea mai devreme. În acest caz, trebuie să aveți mereu ceva de făcut: hârtii de sortat, laptopul, lista de telefoane de dat, corespondența de citit.

Astfel, nu ați pierdut, ci chiar ați câștigat timp.



NU DRAMATIZAȚI ÎNTÂRZIERILE

— Nu ajuta la nimic să alergăm, trebuie să plecăm la timp, spunea o țestoasă foarte zen...

— Această atitudine se învață pe băncile școlii. Majoritatea elevilor preferă să petreacă o noapte albă înaintea unui test decât să lucreze regulat. În viața activă, asta se numește „a lucra în regim de urgență”. Termenele sunt deseori foarte scurte. Însă ele devin și mai scurte dacă nu le luăm imediat în considerare, calculând corect timpul.

— Un exemplu: vi se cere să redactați un raport de 40 de pagini și trebuie să-l predați în opt zile. Imposibil! Detestări să scrieți rapoarte, dar dacă începeți cu trei zile înainte de data fatidică nu veți rezolva problema, ci doar vă veți accentua stresul. Faceți un calcul rapid: 40: 8 5.

Trebuie să redactați cinci pagini pe zi. Miza este deja mai mică. Pentru a rămâne zen, programați-vă sarcina pe o scară mai umană (o zi) și nu priviți niciodată vârful muntelui, mulțumiți-vă să fixați treptele și pietricelele de pe drum.

ORGANIZAȚI-VĂ O AGENDĂ REALISTĂ

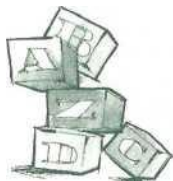
— Optați pentru o agendă în care veți putea vedea dintr-o singură privire toată săptămâna care urmează. Înarmați-vă și cu un carnețel pentru liste. Ca și agenda, acesta vă poate însoți pretutindeni. Notați în caiet toate lucrurile pe care le aveți de făcut, de la vizita la dentist la dosarul de 70 de pagini pe care trebuie să-l predați de urgență șefului. Analizați-vă apoi săptămâna, cu întâlnirile fixate dinainte, cu imperativele familiale... și fixați-vă trei priorități pentru cele șapte zile care vor veni. Niciuna în plus. O listă prea lungă nu va face decât să vă agite și să vă descurajeze. Nu veți rezolva totul, este evident. Apoi, în fiecare seară, reanalizați-vă lista și fixați pentru fiecare zi trei priorități. Ele trebuie să corespundă celor trei mari priorități ale săptămânii și trebuie să reprezinte etape pentru a le

îndeplini.

JUCAȚI-VĂ CU TIMPUL

— Trebuie să treceți pe la farmacie, să luați copiii de la școală și să stați la coadă la poștă pentru a ridica un pachet important recomandat.

1.



2. Puteți să mergeți să luați copiii, să parcați repede, dar incorect, în fața farmaciei și să primiți observații, apoi să treceți pe la poștă cu doi copii gălăgioși și să ajungeți acasă extenuat.

3. Însă puteți de asemenea să treceți mai întâi pe la poștă, singur și în liniște, apoi să luați copiii de la școală, să faceți un scurt ocol pe jos și să ajungeți la farmacia care se află în drumul dumneavoastră, pentru a evita să mergeți cu mașina.

— Optând pentru cea de-a doua soluție, fără îndoială că veți câștiga timp și veți fi mult mai zen. Anumite activități din timpul zilei sunt de neocolit, dar putem încerca să le îmbinăm diferit. Este ca și când ați vrea să introduceți trei pietre mari într-un pahar cu apă. Dacă puneți mai întâi apa, apoi pietrele, apa se va vărsa. Dacă puneți mai întâi pietrele, veți reuși!

Îmbunătățiți-vă concentrarea

A ști să te concentrezi înseamnă a câștiga un timp prețios și câteva momente libere. Cel mai adesea suntem foarte concentrați atunci când facem ceea ce ne place, dar mult mai puțin concentrați atunci când este vorba de o sarcină obligatorie pe care o detestăm.

Totuși, a trăgăna o activitate neplăcută este o sursă de stres: ne gândim la ea fără încetare, ne învinovățim dacă nu reușim să înaintăm și până la urmă o ducem la bun sfârșit cu o oră înainte de termenul limită, dar cu mult stres.

Însă cum să reușim să ne concentrăm și să „concentrăm” activitățile care nu ne plac?

Fixați-vă un termen rezonabil

— Cercetătorii au atestat-o: ne menținem capacitatea de concentrare timp de 90 de minute. Dincolo de acestea, mintea ne

obosește, se „împrăștie”.

— Dacă doriți să îndepliniți o sarcină care este dificilă pentru dumneavoastră, fixați-vă plaje de lucru de 90 de minute. Preferați dimineața începutului după-amiezii, moment în care atenția slăbește. Nu reîncepeți munca la sfârșitul zilei. Nu este nimic mai rău pentru moral decât să știți că la ora 18 vă rămâne de făcut ceea ce detestați cel mai mult!

Înlăturați paraziții

— Este vorba de telefon, de ușa biroului întredeschisă sau de mailurile care curg. Dacă puteți, nu fiți disponibil pentru nimeni. Sau alegeți un moment al zilei în care există puține șanse să fiți deranjat (dimineața devreme, atunci când nimeni nu a sosit încă).



— Faceți ordine în locul unde lucrați și nu păstrați decât ustensilele necesare: câteva documente, un stilou. Nu trebuie să vă distragă atenția dezordinea sau lucrurile destinate altei activități.

Mai bine mai devreme decât mai târziu

— Acum puteți începe. Planificați-vă o oră: o oră pentru a face ordine în casă, aspiratorul la locul său, telefonul decuplat. O oră pentru a redacta acest afurisit de raport. O oră fără să ridicați privirea de la această sarcină. Însă după o oră, dacă totul s-a derulat bine, promiteți-vă un mic moment plăcut: să sunați un prieten, să dați o raită la magazin între orele 12 și 14, să beți o ceașcă de ceai.

— Funcționează cu copiii, atunci de ce n-ar funcționa și cu noi, cei mari? Promiteți unor copii că vor ieși afară cu 10 minute mai devreme dacă termină repede și bine un exercițiu dificil, și nu se va auzi nici musca timp de 50 de minute cât lucrează.

Nu vă neliniștiți anticipat



Dacă agenda dumneavoastră este organizată în funcție de „cel mai rău caz”, lipsa chefului de muncă, un ambuteiaj, aglomerația de pe autostradă în perioada vacanței, de ce să vă neliniștiți? Nu mai spuneți „poate că vor fi ambuteiaje44, ci luați-le în considerare. Nu vă mai gândiți că „de câte ori trebuie să duc dosarele nu mai este hârtie în imprimantă44, fiți siguri că nu va mai fi.

— Acceptați o dată pentru totdeauna micile întâmplări neprevăzute ale vieții, este un mod de a rămâne zen în orice situație și de a vedea apărând în timpul zilei mici momente de fericire: „Ia te uită! Este hârtie!” „Curios! Nu e aglomerat!” Este și o modalitate de a relativiza aceste momente atât de ne semnificative care ne alungă seninătatea.



Profitați de timpii morți

Drumuri, întâlniri nesuferite, agendele noastre sunt pline, dar sunt umplute de asemenea cu momente parazite pe care am prefera să le ștergem în folosul unei băi calde sau al unei ședințe de masaj. Cum nu avem la îndemână o baghetă magică, putem folosi acești timpii morți pentru a ne elibera restul timpului.

ÎNARMAȚI-VĂ CU UN KIT DE AȘTEPTARE



— Faceți o listă a acestor momente: ambuteiajele, transportul în comun, sala de așteptare la doctor sau la Casa de Asigurări, jumătatea de oră pe care o petreceți în parcare așteptând ca fiul dumneavoastră să termine cursul de judo.

— Faceți apoi o listă cu sarcinile zilnice pe care le puteți rezolva „pe drum”: corespondența, un rezumat de citit pentru serviciu, câteva exerciții pentru a vă îmbunătăți limba engleză. Investiți într-o geantă încăpătoare și organizați-vă un „kit de așteptare”: foi, carnete cu

adrese, plicuri, timbre, un Walkman.

Trăiți clipa

Atenție! În cursa pentru a câștiga timp, uităm uneori scopul: acela de a avea timp pentru noi, timp liber pentru activități plăcute. Cursa pentru eficacitate este uneori aceea în care optimizăm momentele de lucru și sarcinile de tot felul, doar pentru a putea face tot mai multe lucruri. De aceea este important să notăm în fiecare zi, ca un imperativ, o obligație, acest timp liber atât de greu câștigat și care ne poate permite să ne păstrăm seninătatea. Uneori este dificil să treci de la o zi activă la un moment de meditație sau de liniște. Ne este puțin rușine uneori să mărturisim că „n-am făcut nimic!”

În Anglia, angajații care termină ziua prea târziu sunt foarte rău văzuți de către patron: aceasta înseamnă că nu au știut să fie eficienți, viața lor personală și, ca o consecință, munca lor vor avea de suferit din această cauză. În Franța, cel sau cea care pleacă de la birou la ora 18 este adesea rău văzut. Și dacă ați trăi în altă cultură?!

TIMP PENTRU A FI ZEN



Alungați ideile toxice

Atunci când mintea ne este încărcată cu gânduri parazite ne pierdem imediat seninătatea. Filosofia chineză ne învață că, pentru a fi zen, trebuie să ne dominăm mintea, nu să ne lăsăm dominați de ea. Altfel, puțin câte puțin, cuvintele se transformă în stare de rău, iar corpul se exprimă prin durere.

Ne simțim rău atunci când am trăit un eveniment neplăcut, adesea neimportant pentru ceilalți, însă important pentru noi: o remarcă pe care am primit-o ca pe o lovitură de sabie sau reacția cuiva care ne-a enervat profund. Și toată seara ne rumegăm ranchiuna. Ne facem reproșuri, ne imaginăm un dialog cu ceilalți. Gândurile se înlănțuie, ca un bulgăre de zăpadă, și se transformă în avalanșă.

Înainte de a vă lăsa condus de toxicitatea acestor gânduri, puneți faptele pe tapet. O prietenă v-a spus: „La greutatea ta, sigur nu vei putea să schiezi anul acesta”. Iată faptele. Apoi, puneți-vă întrebarea: „A greșit, are dreptate?” Răspundeți în liniște la întrebare. Apoi întrebați-vă: „De ce a făcut această remarcă nepoliticoasă?” Răspundeți în liniște la întrebare.

Încercați să trageți o concluzie în urma evenimentului: „Această prietenă a fost nesuferită deoarece este nefericită, este în plin divorț, este geloasă pe fericirea mea. Totuși, nu a greșit în totalitate, dacă remarca ei mi-a făcut atât de mult rău înseamnă că-mi amintește de un lucru din mine pe care încerc să-l ascund și care totuși îmi stă pe suflet”.

NU VĂ MAI GÂNDIȚI ÎNDELUNG LA PROBLEME

— Ați analizat situația, ați tras o concluzie, trebuie să vă debarasați acum cât mai repede de aceste gânduri toxice, înainte ca ele să vă alunge seninătatea. Puteți să le scrieți pe o foaie, apoi s-o mototoliți și s-o aruncați.

— Vă puteți crea un mic ceremonial: reluați filmul neplăcut pe care tocmai l-ați trăit. Apoi trageți concluzia răspicat: „Trecem la altceva! 14, „Ședința s-a încheiat! 11 Nu ezitați să vorbiți tare.

— Dacă în timpul reflecției dumneavoastră ați tras concluzia că, în mod real, persoana care v-a agresat tară măcar să-și dea seama a depășit limitele, nu ezitați să vă exprimați. Dacă suportați fără să re acționați veți rămâne adesea cu gândurile toxice. Luați-vă inima în dinți și arătați-i ce ați simțit. Vorbiți în numele dumneavoastră, spuneți de ce v-a fost rău. Dacă cineva vă calcă pe picior nu spuneți „Au11?!



RELATIVIZAȚI!

— Viața este alcătuită dintr-o succesiune de evenimente lipsite de importanță, dar enervante: „iar a uitat să cumpere pâine11, „colega mea întârzie, va trebui să răspund eu la telefon11, „iar va trebui să stau la coadă la poștă11.

— Într-o săptămână, și chiar într-o oră, veți fi uitat aceste evenimente, însă corpul dumneavoastră a trebuit să vă suporte gândurile. Respirație accelerată, un nod în gât, masa luată pe fugă, gândiți-vă la el: corpul îndură tăcând, pentru moment. Atunci când sunteți foarte nervos, foarte rar se întâmplă să parcați mașina fără a fi atent la caroserie, și totuși vă vine pur și simplu să apăsați pe accelerație ca să vă răcoriți, ca în filme. Dar vă gândiți la nota pe care va trebui s-o plătiți la service, și „asta vă calmează11. Corpul dumneavoastră vă stă gratuit la dispoziție. Este docil, tace sub lovituri. Atunci vă descărcați nervii pe caroserie! Însă după un timp acesta va începe să țipe: dureri de stomac, răceli repetate, are mai multe variante pentru a se exprima.

Emoțiile care degradează viața

Fiecare zi vă aduce buchetul său de emoții: întâmplări fericite, triste, plăcute, dezagreabile. Este important să le exprimăm pe cele care ne apasă, ca să nu se transforme într-o povară pentru mintea și pentru corpul nostru. Însă nu este posibil mereu. Caracterul sau educația ne fac să păstrăm o mare parte din aceste emoții în noi. Atunci le îngrămădim în minte, ca într-un pod, până când se umple. Iar când este plin, explodează sau transformă aceste emoții neexprimate în emoții mai mari: teamă, anxietate, angoasă. Pentru a fi zen, este important să ne exprimăm emoțiile.

ALUNGAȚI FURIA

— Este mai puternică decât dumneavoastră. Vă înfuriați de mai multe ori pe săptămână sau de mai multe ori pe zi, uneori pentru nimicuri. De îndată ce vă enervați, ceilalți profită de asta. Apoi, când v-ați regăsit calmul, regretați că v-ați mâniat pe partener, pe copii sau pe un coleg. Și trebuie adesea să plătiți oalele sparte: weekend irosit din pricina proastei dispoziții, prieteni care încetează definitiv să vă vorbească. Vă aflați în această situație? Dacă vă supărați în mod sistematic pe aceeași persoană, este posibil ca supărarea dumneavoastră să fie legitimă, iar răbdarea să vă fie pusă la grea încercare. Însă dacă vă înfurie persoane diferite atunci fără îndoială că problema nu ține de ceilalți (comploturile sunt rare!), trebuie să căutați răspunsul în dumneavoastră.

— Pentru a reuși să vă controlați, este inutil să vă judecați. Mai degrabă luați o foaie de hârtie și încercați să răspundeți la această mică serie de întrebări care v-ar putea pune pe o pistă bună:

Acumulați supărarea sau ranchiuna gândindu-vă la început că sentimentele sau lucrurile pe care le aveți de spus vor dispărea de la sine? Dacă așa este, încercați mai degrabă să apelați la dialog; dacă țineți pentru dumneavoastră problema și o rumegați, nu veți face decât s-o amplificați;

Aveți impresia că veți fi agresat? Ați trăit probabil o situație dificilă în trecutul apropiat (de exemplu, o situație de hărțuire morală la birou). Supărarea dumneavoastră este deci disproporționată față de persoanele care încearcă să vă vorbească. Dacă așa este, încercați să învățați să spuneți nu sau să vă impuneți fără să plecați neapărat de la principiul că celălalt va deveni agresiv;

Ați râs în ultimul timp? Nu? Supărarea este probabil singura

cale prin care sentimentele dumneavoastră se exprimă. Singurul moment în care emoțiile izbucnesc. Și dacă ați căuta alte modalități de a vă lăsa corpul și sentimentele să vorbească? Plânsul poate fi una dintre ele. Într-o situație de doliu, de exemplu, anumite persoane se exprimă prin supărare în loc să se lase conduse de emoții. Supărarea strivește totul în calea sa: atât pe ceilalți, cât și pe dumneavoastră. Dumneavoastră vă rămâne sarcina de a vă analiza supărarea pentru a afla ce ascunde, căci ea ascunde întotdeauna ceva. Necazul? Teama? Ranchiuna? Odată găsit motivul, ori de câte ori supărarea vă va bate la ușă, uitați-vă la dumneavoastră, nu la alții, și întrebați-vă: „Ce vrei să spui când ții? Învăță să vorbești normal”.

Spuneți stop, nu trebuie să îndurați



— Înăuntrul dumneavoastră se află mici lucruri din propria viață pe care le detestați, însă nu îndrăzniți întotdeauna să le mărturisiți, căci uneori este puțin ridicol. De exemplu, detestați să dați cu aspiratorul. Puteți să faceți curățenie lună în baie, să călcați rufe și orice altceva, dar să dați cu aspiratorul vă enervează profund. De aceea sunteți atât de nesuferit cu cei din jur atunci când îndepliniți această corvoadă indispensabilă. Faceți o listă cu micile detalii zilnice care vă alungă de starea de bine și care ar putea destul de ușor să fie schimbate: el adoră să doarmă cu jaluzelele ridicate, iar mie îmi place să dorm pe întuneric/soneria deșteptătorului este prea stridentă/detest să fac cumpărăturile sâmbăta/de ce nu mă lasă copiii să fac baie în liniște?



— Spuneți stop! Există suficiente sarcini impuse într-o zi, așa că aveți dreptul să pretindeți un minimum de confort. Fără să cădeți în egoism, puteți cere „să fiți lăsat în pace când vă beți ceaiul la 7 dimineața”.

De ce să n-o spuneți? Ziua dumneavoastră va fi în mod subit ușurată. Respirați, deja sunteți mai zen!

Scăpați de anxietate

— Persoanele anxioase nu reușesc să petreacă o zi sau chiar o oră fiind zen. Ele trăiesc cu sentimentul permanent că va avea loc o catastrofă: copiii vor avea un accident pe drum, cancerul, un incendiu. Angoasele variază, dar sunt permanente. Ele se traduc și fizic, prin palpitații, respirație neregulată etc.

— Însă cum să nu ne gândim la evenimente teribile, dacă uneori chiar se întâmplă?



Trucuri pentru a scăpa de spaimă

— Închideți televizorul atunci când încep știrile. A privi în permanență imagini cu catastrofe este o sursă de neliniște pe care o veți proiecta asupra vieții dumneavoastră.

— Trăiți clipa și impuneți-vă să nu vă mai gândiți la ce s-ar putea întâmpla peste o lună.

Astăzi, totul merge bine.

— Luați exemplu de la persoanele care chiar au trăit evenimente grave: ele reușesc în general să nu se panicheze, căci știu de acum încolo să țină seama de împrejurări.

— Viața este o succesiune de mici momente de fericire, întrerupte de evenimente foarte dure. Să profităm de aceste mici momente.

— Dacă ne neliniștim, nu suntem scutiți de accidente, din contră: cu cât suntem mai puțin zen, cu atât mai puțin ne stăpânim corpul și cu atât mai mult riscăm să le provocăm.



Domoliți-vă panica

— De îndată ce vă chinuie o grijă, faceți un mic exercițiu de respirație. Solicitând plămânii prin acest efort, veți reuși să înlăturați îngrijorarea și să vă liniștiți.

— Derulați-vă apoi filmul îngrijorării: scenariu-catastrofă cu un accident al soțului dumneavoastră, la campingul unde se află în vacanță fiul dumneavoastră izbucnește un incendiu. Pentru fiecare moment precis din acest film, înlocuiți imaginile: „la curba cu prea mare viteză?” „Nu! îmi cunosc bine soțul, este foarte prudent. Încetinește la timp...” Treceți fiecare imagine în revistă pentru a reface întreg filmul și a schimba scenariul. Nu puteți influența evenimentele, însă încetul cu încetul puteți să vă stăpâniți gândurile. Dacă sunteți capabilă să creați un scenariu-catastrofă, veți fi destul de creativă pentru a inventa filmul în care totul este bine când se termină cu bine.

— Reluați-vă apoi ședința de respirație. Efectuați cinci exerciții închizând ochii, apoi respirați normal.

Dacă aveți un nod în stomac



— Balonări, dureri benigne, dar puternice în stomac: îngrijorarea dumneavoastră se traduce mereu în același fel. Atunci când simțiți că vă cuprinde panica, încercați argila albă. O veți găsi în toate magazinele bio sau „naturiste”. O lingură într-un pahar cu apă: amestecați, apoi lăsați argila să se depună din nou. Beți apa. Argila vă pansează în mod natural stomacul.



— Dacă suferiți de constipație în perioadele de neliniște, puteți

de asemenea încerca să consumați ceai chinezesc Pu Erh. Acest ceai este vestit în China pentru virtuțile sale drenante. Conform studiilor realizate, reduce într-adevăr în mod semnificativ procentul de colesterol în cazul persoanelor care-l consumă în mod regulat și îmbunătățește tranzitul intestinal. Este o băutură caldă naturală care vă poate reconforta.

Nu uitați de pauzele de decontaminare între diversele activități



Oricare ar fi activitățile dumneavoastră de peste zi, trecerile sunt importante. Erați în ședință cu șefii, nu era foarte drăguț, și iată-vă într-o sală de dans, la cursul săptămânal. 1, 2, 3! Este timpul să vă „distrăți”. Nu este nimic ciudat dacă vă simțiți blocată în primele 10 minute. Ajungeți acasă cu pachetele de cumpărături și după o oră în picioare în mijloacele de transport, iar fiul cel mic vă roagă să veniți în camera lui și să vă ghemuiți pentru a-i admira castelul din Lego. Dificil să ne bucurăm de fiecare moment atunci când, în succesiune, nu au nimic comun unele cu altele!

Încercați să includeți în programul dumneavoastră „pauze de decontaminare”, pentru a aprecia fiecare moment al zilei. Atunci când ajungeți acasă, impuneți un ritual: mama va fi disponibilă într-un sfert de oră. În acest sfert de oră, nu o deranjăm. Mama se întinde câteva minute, respiră, ascultă o bucată muzicală etc. în mijloacele de transport, găsiți-vă o activitate relaxantă: o revistă, cuvinte încrucișate. De asemenea puteți să închideți ochii și să respirați.

TRECEȚI ÎN MOD PLĂCUT DE LA O ACTIVITATE LA ALTA



— În yoga, porțile pe unde stresul poate să iasă sunt picioarele și mâinile. Închideți ochii și vizualizați-le pe rând. Inspirați și expirați imaginându-vă că faceți curățenie înăuntrul dumneavoastră. Vă

debarasați de emoțiile de pe parcursul orei trecute.

Faceți loc pentru ce urmează. După un minut, scuturați fiecare picior având grijă să relaxați glezna.

Faceți la fel cu mâinile, relaxând palmele, și scuturați puternic brațele.

Rezervați-vă timp și învățați să nu faceți nimic

A dormi este o activitate, a privi la televizor este o alta. Că fugării budiști învață terapia vidului. Zen înseamnă liniștea noastră interioară. Dacă este prea mult zgomot în noi, prea multe gânduri pe care nu le stăpânim, prea multe emoții, nu ne mai putem înțelege.

— Faceți liniște totală înjurai dumneavoastră. Întindeți-vă, doar 5 minute. Fixați o suprafață neutră, unitară, de exemplu un perete alb.

— Ascultați-vă viața vegetativă. Respirația, tresăririle corpului, vizualizați-vă fiecare parte a corpului, fără să vă mișcați. Suprafața, apoi organele interne: stomac, intestine, plămâni.

— Putem asculta această viață pe care o neglijăm doar în liniște. Zen ne cere să ținem cont de miracolul acestei vieți atât de „simple”.



Găsiți-vă o plăcere în fiecare zi

Repetăm mereu acest lucru, dar nu-l punem în practică, sau prea puțin: trebuie să ne facem plăcere. Însă locul plăcerii în lumea noastră modernă s-a tot diminuat, căci fiecare activitate devine „utilă”, trebuie să aibă un scop: facem sport pentru a fi în formă, mâncăm pentru a ne păstra suplețea, ne odihnim pentru a fi mai eficienți la muncă.

Și de aceea clacăm: în loc să savurăm pătrățul delicios de ciocolată, înfulecăm tableta când ajungem acasă; în loc să ne bucurăm de razele fermecătoare de soare de pe terasa unei cafenele, înghițim pe nemestecate un sandviș în sala de întâlniri climatizată; și foarte adesea, atunci când ne propunem să ne facem plăcere, nu mai știm cum, am uitat ce înseamnă asta. Câteva idei?

— Merg pe jos adesea și ridic privirea din pământ pentru a admira fațadele.

— Îmi cumpăr o ciocolată delicioasă și o împart la birou.

— Îmi cumpăr ceaiuri rare și aleg un parfum diferit în fiecare zi.

— Mă instalez pe o bancă la soare încă de la primele raze de soare și savurez o salată.

— Parfumez locurile în care trăiesc. Astăzi, cedru, mâine, lavandă, îmi las simțurile să călătorească.

— Îmi pun deoparte o sumă de bani destinată cumpărăturilor, ca să-mi ofer din când în când ceea ce-mi place.

— Mă răsfăț. Coafor, manichiură. Am dreptul!

— Merg la cofetărie o dată pe săptămână și-mi cumpăr prăjitura preferată.

— Mă înscriu la un curs de gătit în pauza de prânz: îmbin utilul cu plăcutul.

— Fac schimbări: coafura, hainele, muzica pe care o ascult, restaurantul la care iau prânzul. Îmi descopăr cartierul!

— În loc de „curs de dans” notez în orarul meu „întâlnire importantă”.



Descoperiți extraordinarul în lucrurile obișnuite



De acord, nu vă veți petrece dimineața privind cum crește o floare, aveți altceva de făcut. Însă lumea modernă a căzut în cealaltă extremă. Alergăm toată ziua, de la o activitate urgentă la alta. Din când în când, asistăm la câte o catastrofă privind jurnalul de la ora 20. Suportăm, apoi continuăm să alergăm, destul de nemulțumiți de

propria viață, între ecranul calculatorului, ecranul televizorului și soneria cuptorului cu microunde.

Deoarece trăiau într-un ritm mai lent, strămoșii noștri puneau mai multă ceremonie în fiecare gest: tăiatul pâinii, mersul la culcare, privitul primilor muguri ai primăverii. Suntem departe de natură și totul a devenit atât de banal, încât nu ne mai gândim la ea, ca niște copii prea răsfățați cărora li se cuvine totul.

Savurați o pâine delicioasă, iar seara faceți o baie caldă. Este ceva obișnuit?

Ca și cum tocmai ați supraviețuit unui groaznic cutremur, încercați din când în când să priviți lumea altfel, mai zen: vă treziți dimineța, iar copiii dumneavoastră sunt zâmbitori, sănătoși. Ridicați jaluzelele și priviți cum se înalță soarele. Salutați-l!

— Lăsați autobuzul să plece și mergeți pe jos: observați figurile oamenilor, uitați-vă în vitrine, priviți frunzele copacilor.

— Beți o ceașcă de ceai și încercați să ghiciți din ce arome este compus.

— Acasă, seara, închideți ochii sau nu aprindeți lumina. Bâjbâiți câteva minute prin cameră. Atingeți obiectele, faceți fiecare gest ca și cum ați fi orb. Este un joc pe care copiii îl adoră! apoi deschideți din nou ochii și bucurați-vă de culori.

ÎNVAȚAȚI! SA CEDAȚI



Nu încercați să controlați totul

Vă recunoașteți în unele dintre situațiile următoare?

Îmi este greu să deleg sarcini deoarece mi-e teamă ca munca să nu fie prost făcută.

Prefer să fac tot eu munca de bucătărie, decât s-o deleg, deoarece apoi voi găsi planurile de muncă neterminate.

Prefer să fac eu însămi bagajele, cel puțin sunt sigură că nu uităm nimic.

Dacă las copiii singuri cu tatăl lor pentru un weekend, oare vor avea mese echilibrate și vor face baie în fiecare seară? Sigur că nu.

V-ați recunoscut? Pentru a rămâne zen, poate că este timpul să

stați puțin deoparte. Totul vă iese perfect și se poate conta întotdeauna pe dumneavoastră. Este o calitate importantă, însă apropiiați dumneavoastră au probabil uneori senzația că se sufocă, deoarece le lăsați din ce în ce mai puțin spațiu de libertate. Iar dacă cedați, sunteți atât de stresată (deoarece încercați să vă rețineți remarcile și nu reușiți), încât celălalt are impresia că ia cursuri de șofat cu instructorul lângă el.



CEILALȚI NU FAC LUCRURILE MAI PUȚIN BINE. CI DOAR DIFERIT

— Sunteți sigură că munca pe care o delegați nu va fi făcută la fel cum o faceți dumneavoastră. În bucătărie este dezordine, deoarece copiii au pregătit masa. Remarcați din primul moment doar dezavantajele situației. Acordați-vă timp să apreciați părțile bune: copiii s-au distrat, s-au destins, au învățat să manevreze cratița, ceea ce este constructiv și folositor pentru ei.

PENTRU A RĂMÂNE ZEN, DISPĂREȚI!



— Este prea mult pentru dumneavoastră, nu vă puteți abține de la o remarcă pe ici, pe colo, de la un sfat. Nu reușiți să rămâneți zen. Un truc: dispăreți, fără a pregăti nimic dinainte. Oferiți-vă la o ieșire la cinema și lăsați copiii cu tatăl lor, nu vor muri. Da, se vor culca prea târziu, vor mânca mai puține legume și mai multă ciocolată, însă vor petrece o seară complice cu tatăl lor, iar dumneavoastră vă veți gândi puțin la propriul confort. Când reveniți, veți avea fără îndoială de strâns câteva fleacuri (căci sigur nu s-a derulat totul așa cum dirijați dumneavoastră seara cu o mână de maestru), însă vă va lua 5 minute. Și ați petrecut o seară excelentă.



Nu învinuiți

Copilăria noastră este ghidată de semnale trimise de adulți: „fă-mi pe plac”, „nu plânge”.

„Fă un efort”, „muncește mai mult”, „poți să te descurci mai bine”, „grăbește-te”!

Noi înmagazinăm aceste mesaje pe care le vehiculează educația. Ca adulți, ne învinuim uneori atunci când avem impresia că nu răspundem la aceste mesaje. Și intrăm în circuitul închis al lui „tot mai bine 1 sau al lui „insuficient11: nu lucrez suficient, sunt prea lent, sunt prea leneș, sunt prea delăsător etc.

Este imposibil să rămânem zen atunci când avem impresia că n-am dus la bun sfârșit o misiune. Însă dacă lucrați 20 de ore pe zi și vă faceți reproșuri, sau dacă ați ales un part-time pentru a merge să vă luați copiii de la școală în fiecare zi și vă reproșați că sunteți un tată prost sau o mamă proastă, vă învinuiți fără motiv și vă pierdeți seninătatea. Vina vă poate alunga liniștea în fiecare clipă a existenței: somn prost, vacanțe irosite. Și dacă ați începe imediat să vă gândiți că nu meritați să vă torturați astfel?

Gândiți-vă la asta de fiecare dată când simțiți că vă invadează sentimentul de vină: „Merit să trăiesc în pace, deci nfuz aceste gânduri negative.11

ASCLTĂȚI-VĂ ANTURAJUL

— Sentimentul de vinovăție antrenează adesea excese: exces de muncă, de afecțiune. Cei din anturajul dumneavoastră v-au făcut deja această observație. Dar ați luat-o fără îndoială în nume de rău.

Încercați să notați aceste mici fraze anodine care vă necăjesc, ele conțin fără îndoială o parte de adevăr. Apoi, încercați să dejucați toate roțițele vinovăției, notând toate calitățile pe care vi le găsiți, toate acțiunile recente care dovedesc exact contrariul a ceea ce vă reproșați.



CÂTEVA MINUTE PENTRU A VĂ GOLI MINTEA

— Sunteți în vacanță și deja vă învinuiți pentru că ați lăsat pe birou un munte de dosare neterminate. Întrerupeți toate legăturile posibile cu lumea activă: mailuri, telefoane etc. Gândiți-vă că sunând la birou nu veți face decât să irosiți vacanța dumneavoastră și pe a celorlalți, să vă învinuiți și mai mult, căci nu veți rezolva toate problemele de pe plajă.

— Pentru a vă destinde, înmuiați un prosop de baie în apă foarte caldă și stoarceți-l. Puneți-l câteva secunde în cuptor. Atenție, trebuie să fie foarte cald, însă evident să nu ardă. Apoi legați-l în jurul capului, închideți ochii: veți avea impresia că gândurile vi se liniștesc, se „evaporă”. După câteva minute, când simțiți o senzație plăcută de liniște în minte, dați-vă jos prosopul de pe cap. Nu ezitați să-l stropiți cu câteva picături de uleiuri esențiale de portocale sau de mandarine, cu virtuți calmante și răcoritoare.

TRĂIȚI CLIPA PREZENTĂ



— Vina ne roade întotdeauna „după”: atunci când suntem în focul acțiunii nu avem timp să ne gândim la asta. În momentele de liniște, în weekend sau în vacanțe, luăm distanță pentru a vedea mai bine. Însă este vorba de o distanță toxică, pentru că, în loc să tragem rapid o concluzie asupra evenimentelor trecute, le păstrăm înăuntrul nostru ca reproșuri. Pentru a alunga aceste gânduri negative, întoarceți-vă către momentul prezent: observați mișcarea unui nor pe cer, deplasarea unei furnici pe pământ. Vizualizați pământul în mișcare. Faceți parte din acest univers. Relativizați. Apoi întoarceți-vă spre cei care vă înconjoară. Sunteți încruntat și tras la față. Le împărtășiți nu o clipă de fericire, ci vina care vă roade. Desigur, în câteva zile vă veți reproșa că nu ați zâmbit și vă veți încrunta și mai tare. Pentru a sparge acest cerc infernal, trăiți clipa prezentă. Ușa dumneavoastră este zăvorâtă deoarece sunteți închis în vină, însă este zăvorâtă pe dinăuntru. Depinde de dumneavoastră s-o deschideți.

Acceptați-vă greșelile și imperfecțiunile

Atunci când sunteți supărat pe cineva, simțiți cum vă înfuriați tot mai rău, izbucniți, apoi furia se potolește și treceți la altceva. Știți că nimeni nu este perfect, iar viața își reia cursul. Adesea ne purtăm cu noi înșine ca și când am fi cel mai mare dușman al nostru. Ne facem reproșuri, nu ne acordăm nicio scuză și ne vorbim foarte urât: „ce idiot!”, „ce imbecil!”

Și dacă, pentru a fi mai zen, am încerca să fim politicoși, amabili și agreabili cu noi înșine? Acordați-vă câteva minute pe zi pentru a vă aprecia la adevărata valoare, vă veți simți mai senin. Acceptați-vă greșelile (toată lumea face greșeli), imperfecțiunile (mai bine le recunoaștem, pentru a învăța să le gestionăm).

SEMNAȚI UN TRATAT DE PACE CU DUMNEAVOASTRĂ ÎNȘIVĂ

— Pe o foaie de hârtie trasați două coloane. În cea din stânga veți nota toate defectele dumneavoastră. În cea din dreapta vă veți nota calitățile. Nu notați niciun defect fără să vă găsiți și o calitate.

— Pe o a doua foaie indicați greșelile pe care le-ați comis în ultimele luni și ce vă reproșați. Indicați de asemenea momentele în care v-ați simțit mândru de dumneavoastră.

— Dacă nu reușiți să umpleți în mod spontan coloana cu calități, reluați această analiză câteva minute pe zi, încercând să fiți la fel de obiectiv cu dumneavoastră înșivă cum sunteți cu ceilalți. Vă puteți gândi de asemenea la complimentele pe care le-ați primit recent.

OFERIȚI-VĂ UN COMPLIMENT PE ZI



— Complimentele din partea celorlalți sunt rare, dar cele de la noi înșine sunt și mai rare. Dimineața, când vă treziți, în fața oglinzii, zâmbiți și formulați un compliment, în prima zi, vă veți considera ridicol. Însă intrați în joc timp de câteva săptămâni, și veți resimți încetul cu încetul binefacerile acestui exercițiu. Seamănă puțin cu momentul când ridicăm jaluzelele și exclamăm: „Ce zi frumoasă!”; soarele nu strălucește mai mult ca în ajun, și totuși, doar pentru că am formulat asta, avem impresia că ne încălzește deja mai tare.



Păstrați-vă umorul

Umorul și râsul destind; însă adesea nu suntem foarte amuzanți pentru noi înșine. Nu ne prea vine să râdem. Și dacă am încerca?

Întocmiți o listă cu toate pasiunile dumneavoastră (ba da, le

cunoașteți, cu toții avem pasiuni, puteți să vă întrebați prietenii!). Notați, de asemenea, toate frământările interioare. Unele sunt zilnice și revin, ca refrene interioare („iar a uitat să cumpere pâine”, „iar va trebui să răspund la telefon în locul lui”, „mereu întârzie”).

Păstrați această listă la dumneavoastră și inventați un cântecel amuzant cu micile refrene, un fel de „bla bla bla”.

FABRICAȚI-VĂ UN ZÂMBET

— Nu este ușor să afișați toată ziua un zâmbet identic cu cel al unei prezentatoare TV, chiar dacă se știe că surâsul este contagios.

Cât despre surâsul dinlăuntru nostru, cel mai adesea uităm de el. În loc să căutăm starea zen, preferăm să rumegăm ideile negre.

— Chinezii învață să caute „surâsul interior”, pentru a face pace cu ei înșiși și mai ales pentru a nu se îmbolnăvi, deoarece sunt convinși că gândurile toxice contaminatează corpul puțin câte puțin.



— Dacă sunteți trist sau anxios, simțiți o greutate în piept. „Totul vă apasă”. Vizualizați locul din corpul dumneavoastră unde simțiți această greutate. Atingeți-l și zâmbiți-i, cu un zâmbet tandru, ca și cum ați legăna un copil. Desigur, această practică ni se pare străină. Dar... nu durează decât câteva secunde și nu este periculoasă. Zâmbiți fără convingere la început și lăsați-vă corpul să fie răsfățat, surâsul interior se va naște încet-încet.

Aveți încredere în dumneavoastră

Pierderea încrederii în sine poate provoca o indispoziție: este imposibil să fii senin și zâmbitor în timp ce în interior tremuri pentru tine însuși. Iată câteva trucuri pentru a rămâne zen atunci când simțiți că vă fuge pământul de sub picioare.

Faceți apel la calitățile dumneavoastră» Notați și analizați cu calm fiecare dintre calitățile dumneavoastră, într-un moment când vă simțiți liniștit. Păstrați această listă la dumneavoastră și recitiți-o cât mai des. Atunci când vă confrunțați cu un eveniment care vă face să vă pierdeți încrederea, activați-o. Explorați-vă propriile resurse. Este vorba de a vă exploata una dintre calități.

Uitați negațiile, adoptați afirmațiile» Cuvintele au putere. Ele acționează asupra minții, acolo unde se situează forța noastră pentru a rămâne zen. Atunci când că ne pierdem încrederea în noi, ni se

Îngrămădesc în minte o mulțime de negații: „nu sunt la înălțime”, „nu voi c. u ajunge niciodată”. Acordați-vă câteva minute pentru a le alunga și înlocuiți-le cu afirmații: „sunt capabil să...”, „datorită acestei calități voi putea să...”

Un miros sau o imagine vă poate liniști



— În psihologie aceasta se numește „a găsi un punct de sprijin”, pentru a lega la chei vaporul din mintea dumneavoastră, care este în derivă pe o furtună nu foarte zen. Exercițiul este foarte simplu, însă aveți nevoie de câteva minute pentru a-l practica regulat atunci când vă simțiți încrezător. Întindeți-vă și lăsați-vă în voia gândurilor.

— Plonjați printre amintiri. Găsiți încetul cu încetul un moment în care aveți o stare de bine perfectă, o amintire care vă face să vă simțiți în siguranță, liniștit, comod cu dumneavoastră înșivă, încercați apoi să vă amintiți mirosuri legate de acel moment, imagini precise: cerul albastru, un miros de corn proaspăt.

— Când veți simți că vă pierdeți încrederea, veți activa aceste imagini și mirosuri. Puteți de asemenea să păstrați în geantă o fotografie sau un flacon care vă evocă acel moment (migdalele, pentru că cineva prepara cremă de migdale, ulei esențial de lavandă, deoarece se găsea în toate dulapurile). Închideți ochii pentru o clipă și cufundați-vă în acel moment liniștitor, vă va reda încrederea.

10 minute de sofrologie pentru a vă recăpăta încrederea «Ca toată medicina chineză, sofrologia pornește de la premisa că suntem încărcăți cu o energie pe care trebuie să învățăm să o folosim. Această energie pleacă din sol și se îndreaptă spre univers. Stând în picioare și făcând-o să circule, ne simțim în același timp ancorați pe pământ și în armonie cu lumea care ne înconjoară. Sofrologia ne ajută într-un fel să conștientizăm fizic faptul că avem un loc pe pământ: un sentiment care dispare adesea odată cu pierderea încrederii.



— În picioare, desculț, încordați-vă mușchii de pe partea dreaptă, începând cu cei de la picioare. Apoi urcați: încordați genunchiul, mijlocul, brațele, mușchii trapezi ai umerilor, obrajii, sprâncenele. Coborâți în același mod pe partea stângă: sprâncene, obraji, trapezi, genunchi, picior. Reveniți mai repede pe partea dreaptă și continuați cercul având grijă să relaxați pe rând fiecare mușchi după ce l-ați încordat. Repetând exercițiul timp de câteva minute, ar trebui să simțiți o căldură plăcută pe abdomen. Expirați profund aducând umerii în față, apoi inspirați adânc depărtând brațele.

ZEN CU AJUTORUL MEDITAȚIEI

Maeștrii zen cred că fiecare dintre noi avem un „spirit înalt” și un „spirit jos”. Spiritul jos îl cunoaștem bine și-l utilizăm toată ziua, este cel care ne permite să reacționăm la lumea care ne înconjoară, spiritul nostru pentru viața cotidiană. Însă cunoaștem mai puțin spiritul înalt. În amalgamul gândurilor obișnuite, nu-l putem înțelege și asculta. A medita înseamnă a învăța să facem liniște în noi pentru a fi atenți la acest spii it înalt. El este cel care ne unește cu esențialul, cu universul. El este cel care ne permite să ne câștigăm armonia și mulțumirea sufletească. Ne oferă posibilitatea să simțim momentul prezent în integralitatea lui, dincolo de agitația noastră mentală cotidiană. De aceea „a medita” nu înseamnă neapărat a reflecta, înseamnă înainte de toate a curăța, a purifica, pentru a auzi liniștea dinlăuntrul nostru.

Primele ședințe de meditație pot părea puțin cam lungi (o jumătate de oră). Nu vă uitați la ceas, lăsați timpul să treacă, însă dacă practicați meditația regulat, așa cum fac yoghinii, vă veți obișnui repede să vă goliți mintea, iar ședințele se vor scurta de la sine. Zece minute pot fi suficiente pentru a te simți regenerat.

Pregătiți-vă corpul pentru meditație CUM SĂ VĂ DESTINDEȚI



— Întindeți-vă pe un covor confortabil. 1 vitnți patul: scopul nu este de a face o mică siestă.

solul. Călcâiele, fesele, capul. Trecețile în revistă în minte. Încercați apoi să \ a relaxați complet, până când simțiți că vă sprijiniți doar pe aceste pui» a de contact. Trebuie să simțiți cum corpul vi se îngreunează

— Respirați amplu, dar normal. Concentrați-vă acum pe respirație. Vizualizați-vă toracele și abdomenul, care se ridică.

— Faceți la fel cu toate părțile corpului: vizualizați-vă picioarele, fără a le mișca. Apoi pulpa piciorului, apoi genunchii. Detaliați fiecare componentă a acestei vieți vegetative de care nu ne dăm niciodată seama, deoarece este inerentă vieții.

UNDE SĂ VĂ INSTALAȚI

— Ridicați-vă și sprijiniți-vă cu spatele de un perete, într-o încăpere slab luminată. Nu trebuie să vă fie nici cald, nici frig. Desigur, întrerupeți orice contact cu exteriorul. Ideal este să fim singuri acasă, în special pentru primele ședințe, atunci când nu suntem obișnuiți să ne concentrăm. Nu uitați nici de telefon, de radio etc.

— Dacă strada este prea zgomotoasă, închideți fereastra.

CE POSTURĂ SĂ ADOPTAȚI



— Optați pentru poziția șezut, pe covor. Vă puteți așeza turcește, dacă sunteți mobil și vă simțiți confortabil în această poziție. Dacă nu, alegeți postura în care simțiți cel mai puțin tensiune în corp. Însă nu vă întindeți, ați risca să adormiți.

CUM SĂ RESPIRAȚI

— Pentru a vă destinde, în primele minute puteți efectua câteva exerciții de respirație prin abdomen, umflându-l la maximum, apoi golindu-l de aer. Apoi respirați normal.

Gândurile zen

LĂSAȚI-VĂ GRIJILE LA UȘA ZEN

— A medita nu înseamnă în niciun caz „a reflecta la o problemă”. Dacă aveți griji, dacă sunteți preocupat, scrieți-le pe o hârtie înaintea ședinței de meditație. Notați piste posibile, pentru a le depăși. Recitiți

Zen cu ajutorul meditației / 1? 1

și încercați să găsiți un obiectiv pentru a rezolva problema. Atunci emul aveți acest obiectiv în minte, ca o lumină de speranță, puteți începe ședința de meditație.

CURĂȚENIE GENERALĂ ÎN MINTE

— Nu reușim să „nu ne gândim la nimic”. Spiritul jos nu se odihnește niciodată, este foarte zgomotos. Atunci, cum reușim să ne golim mintea? Utilizând o tehnică veche de când lumea, cea a „rugăciunii”. Sunt cuvinte repetate monoton, până când nu mai vor să spună nimic. Ele au totuși o putere, aceea de a curăți mintea: sectele și religiile ex într-un mod mult mai blând și personal, veți utiliza această metodă pentru a atinge starea zen. Alegeți un grup de cuvinte sau de sunete: „abed”, „la lumina lunii”, ce doriți, și repetați-l timp de 5 minute. La început, veți conștientiza ceea ce spuneți. Apoi încetați să mai gândiți, iar spiritul dumneavoastră jos tace. Cuvintele efectuează un fel de masaj zen în mintea dumneavoastră.

CE ESTE DE FĂCUT DACĂ METODA „NU FUNCȚIONEAZĂ”?



— Fără să vreți, mintea vă este invadată de griji, și nu reușiți s-o limpeziți în timpul celor 5 minute în care repetați cuvintele alese. Lăsați-vă în voia gândurilor. Este ca și cum v-ați afla într-o sală mare zgomotoasă, de exemplu un restaurant. Nu reușiți să înțelegeți ce spun oamenii, deoarece este prea mult zgomot. Apoi, încetul cu încetul, observați că un cuvânt vă revine adesea în minte. Acesta poate fi „mă enervează”, „un tâmpit”, „m-am săturat”. Cuvintele pe care ni le repetăm atunci când suntem nervoși. Alegeți aceste fraze și repetați-le. După 5 minute, cuvintele repetate vor deveni complet lipsite de sens. Ca și când v-ați fi „spălat” grijiile.

Descoperiți binefacerile meditației permanente



Meditația în acțiune» Sunteți pe stradă. Dimineața dumneavoastră a decurs foarte rău, ați avut o mică altercație cu colegul de birou, din cauza aglomerației ați pierdut o ședință, pe scurt tensiunea a ajuns în punctul culminant. Decideți să mergeți pe jos la restaurantul unde aveți întâlnire cu un prieten pentru prânz. Aveți deci câteva minute pentru a vă regăsi liniștea, pierdută în circumstanțele unei dimineți neplăcute.



— Începeți prin a respira adânc. Mergeți încet, dar pășiți astfel încât să simțiți că mușchii se întind în timpul mișcării. Deja vă simțiți mai bine. Acum veți stabili un fel de mic ritual, pe care-l veți reține, ca pe un automatism, pentru a medita oricând simțiți nevoia în timp ce mergeți pe stradă.

— iată un exemplu de etape de meditație pe care le puteți urma pentru a vă goli mintea și a alunga gândurile negative:

— Ascultați-vă călcâiele bătând în trotuar. Concentrați-vă pe ritmul lor;

— Faceți la fel cu brațele. Concentrați-vă pe mișcarea lor de balansare;

— Respirați adânc umflând abdomenul, apoi relaxați-vă respirația;

— Uitați de trecători, de claxoane, urmăriți-vă doar pașii și mișcarea brațelor;

— Acum, vizualizați scenele care v-au enervat dimineața;

Reluați rapid filmul evenimentelor în timp ce respirați;

— Pronunțați clar în minte o expresie care pentru dumneavoastră înseamnă că întoarceți foaia: „mai departe” sau „s-a

dus" sau „gata cu asta”;

— Ați întors această pagină? Concentrați-vă din nou pe ritmul pașilor dumneavoastră și vizualizați imaginea plăcută pe care ați memorat-o în cursul ședințelor de meditație mai lungi: copiii, un loc pe care-l iubiți. O imagine care vă face să zâmbiți și care vă destinde.



Faceți o pauză de meditație

— În cursul zilei, dacă sunteți obișnuit să practicați meditația regulat (de exemplu.

10 minute de două ori pe săptămână), puteți să faceți o pauză de meditație pentru a vă goli mintea. Alegeți un loc calm și închideți ochii dacă este prea multă lumină. Dacă nu vă puteți izola, fixați un obiect de pe biroul dumneavoastră. Respirați profund câteva secunde, apoi repetați-vă cuvintele magice, acelea pe care obișnuiți să le repetați în timpul ședințelor de meditație mai lungi. Mintea dumneavoastră, obișnuită să se supună, va apăsa automat pe butonul de pauză.

— Acest exercițiu poate fi foarte benefic dacă simțiți tensiune în jurul dumneavoastră sau dacă aveți o întâlnire importantă cu cineva care v-ar putea destabiliza.

Meditația în caz de urgență

Imagini de vizualizat

— În cursul ședințelor de meditație, ați înmagazinat imagini plăcute care vă permit în orice moment să scăpați de tensiune.

— Dar atunci când vă aflați în fața unui interlocutor agresiv este dificil uneori să vă gândiți la o plajă cu nisip fin sau la ultima vacanță la munte, chiar și cu cea mai mare voință din lume!

Masaje pentru a activa imaginile

— iată un truc ce vă poate permite să vă simțiți mai senin în ciuda tensiunilor exterioare. Cu ocazia următoarei ședințe de meditație, atunci când veți vizualiza imaginile legate de seninătate și de starea de bine pe care le-ați ales, veți completa această meditație cu un masaj ușor într-un loc foarte accesibil al corpului dumneavoastră. De exemplu, adâncitura palmei sau încheietura.

— Dacă vă găsiți într-o situație de conflict sau de tensiune, nu încercați să vizualizați imaginile legate de starea de bine, ci începeți

discret acest masaj, care este asociat de acum încolo în mintea dumneavoastră cu momentul senin. Masați-vă căușul palmei sau încheietura. Veți simți că vă invadează calmul și armonia, care vă apără de agresiunea exterioară.

IDEI NEGRE? DESCOPERIȚI FLORILE LUI BACH



Florile lui Bach sunt esențe de plante alese de un medic ciudat, care, în loc să se intereseze de modul de vindecare a bolilor corpului cu ajutorul plantelor, s-a aplecat asupra durerilor de cap, altfel spus asupra stărilor noastre proaste: descurajări, supărări, stări pasagere de deprimare.

Cine era doctorul Bach

Născut în 1886, Edward Bach este unul dintre precursorii homeopatiei. În 1919, el lucrează într-unul din primele spitale homeopatice din Londra. Studiază deja limbajul corpului, deoarece homeopatia are drept principiu imitarea bolii cu ajutorul unei molecule conținute în granule și trimiterea de mesaje corpului cu scopul de a-l face să reacționeze și să se apere singur.



Efectuând aceste cercetări, el înțelege curând faptul că adesea corpul exprimă o durere profundă a spiritului nostru, însă atunci când o exprimă este deja puțin cam târziu, boala s-a instalat. Din această perspectivă, studiază limbajul plantelor și este convins că acestea pot acționa fără pericol asupra mentalului nostru. El reia studiile deja

efectuate de primii erboriști din Antichitate și le detaliază. De exemplu, sporul casei (*Impatiens*) poartă acest nume deoarece este o plantă care se debarasează foarte repede de semințele sale. Mierea-ursului sau plămânarița (*Pulmonaria*) se numește astfel deoarece are formă de plămân. Doctorul Bach experimentează pe el însuși preparatele sale. El analizează compoziția chimică a fiecărei plante.

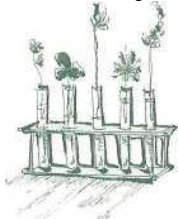
Alege astfel douăsprezece plante vindecătoare, pe care le asociază diferitelor stări de spirit. Realizează apoi un elixir compus din cinci flori diferite. îl denumește „Rescue” („Ajutor”): de utilizat pentru situații de urgență, atunci când simțim o tensiune prea mare.

CELE ȘAPTE STĂRI DE SPIRIT DEFINITE DE DOCTORUL BACH

— În total, doctorul Bach a creat 38 de remedii.

— Puteți găsi lista consultând site-ul oficial:
<http://www.bacheentre.com>.

— Pentru aceste 38 de remedii, el a definit șapte categorii de stări de spirit (dar trebuie citite detaliile despre fiecare plantă, pentru a o găsi pe cea care corespunde cel mai bine personalității noastre). Aceste șapte stări de spirit sunt: teama, incertitudinea, indiferența, singurătatea, dependența, descurajarea, altruismul.



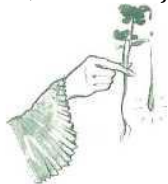
— Stresul sau neliniștea noastră se exprimă printr-una din aceste șapte stări de spirit. Nouă ne revine sarcina de a le analiza simptomele...

Faceți-vă autoanaliza

Definiți-vă zonele de umbră

— Bineînțeles, cel mai dificil este să găsiți esența potrivită, printre cele 38... Pentru a fi cât mai obiectiv cu putință, cel mai simplu este să plecați de la simptome fizice (palpitații, lipsa apetitului) și să încercați să le asociați un sentiment. Puteți de asemenea să vă întrebați prietenii. Probabil suferiți de singurătate, fără să vreți să mărturișiți, însă apropiații văd asta mai bine decât dumneavoastră, sau vă lipsește entuziasmul pentru orice, iar plictiseala pune stăpânire pe dumneavoastră, însă n-ați băgat de seamă, din cauza rutinei.

Ascultați-vă și prietenii, dacă aceștia sunt convinși că răul de care suferiți este mult mai profund decât un simplu stres: plantele nu vor fi de ajuns, consultați un specialist.



— Atunci când cunoașteți cât de cât cauza lipsei dumneavoastră de seninătate, scrieți cuvintele care par să definească cel mai bine starea de rău, apoi cufundați-vă în definițiile fiecărei plante. Ați găsit? Testați timp de două săptămâni câteva picături în fiecare zi.

Dacă elixirul nu produce niciun efect» Dacă nu constatați niciun rezultat, reluați fișa cu sentimente și senzații și încercați s-o șlefuiți. Resimțiți teamă, însă acesta este probabil modul dumneavoastră de a refuza să faceți alegeri. Teamă poate provoca incertitudinea permanentă. Căutați în domeniul incertitudinii. Numai dumneavoastră puteți să vă înțelegeți în profunzime!

REZULTATE RAPIDE

— Rezultatele (atunci când pacienții au găsit elixirul corespunzător stării de rău prin care trec) sunt în general rapide și surprinzătoare. Doctorul Bach explică aceste rezultate prin faptul că organismul este pregătit pentru mesajele moleculelor naturale mai mult decât pentru cele ale produselor sintetice.

— Elixirul „Ajutor” este utilizat în mod curent de pompieri și polițiști, supuși zilnic stresului.

— Bineînțeles, plantele nu fac miracole asupra stărilor depresive grave, care necesită o terapie complexă. Ele pot doar să completeze tratamentul, însă ne sunt utile pentru a rămâne zen pe tot parcursul zilei și a ne stăpâni emoțiile.

ELIXIRURI CARE NU IMPLICĂ NICIUN PERICOL

— Ca și homeopatia, elixirurile nu sunt periculoase. În cel mai rău caz, sunt ineficiente.



Alegeți-vă esențele

NU AMESTECAȚI ELIXIRURILE

— Puteți face combinații cu plantele la infinit, însă pentru a fi sigur că le folosiți pe cele corecte și pentru a le cunoaște exact eficacitatea asupra stării dumneavoastră, utilizați elixirurile pe rând și într-o primă fază nu le amestecați.

REȚETA DUMNEAVOASTRĂ:

DE LA PATRU LA ȘAPTE ELIXIRURI

— Veți putea apoi amesteca în părți egale până la șapte elixiruri. Cereți sfatul farmacistului pentru manevrarea pipetei și cumpărați un flacon special.

Idei negre? Descoperiți florile lui Bach / 129

Câteva exemple de elixiruri zen

— În caz de stres general

RESCUE, IMPATIENS, VARVAIN, VINE, WATER VIOLET, LAVANDE, NICOTIANA.

— În caz de oboseală intelectuală

OLIVE, ZINIA, CERATO, GARDENIA, MACROCARPA.

— Dacă aveți tendința să rumegați aceleași griji, dacă simțiți invidie WILLOW MUSSEL, SUGAR BUSH PROTEA.

— Dacă vă simțiți depășit de evenimente JARACANDA, PAW PAW.

— Dacă vă lipsește încrederea în dumneavoastră PISSENLIT, FRESH WATER, MANGROVE.

— Dacă sunteți foarte iritabil

MAUVE, NASTURTIUM, DAGGER HAKEA.

treceți la altceva. Dacă simțiți ranchiună, exprimați-o.





Faceți pauze între diferitele activități și evitați ca unele să le umbrească pe altele.

Trăiți în prezent. Nu vă gândiți la ziua următoare, ci la prezentul actual.

4. În fiecare dimineață, gândiți-vă la ceea ce este important pentru dumneavoastră: obiectivele dumneavoastră în viață.

5. Rezervați-vă timp pentru obiectivele în agenda fiecărei zile.

6.



7. Nu vă învinuiți dacă nu v-ați atins obiectivele: reanalizați-vă zilele.



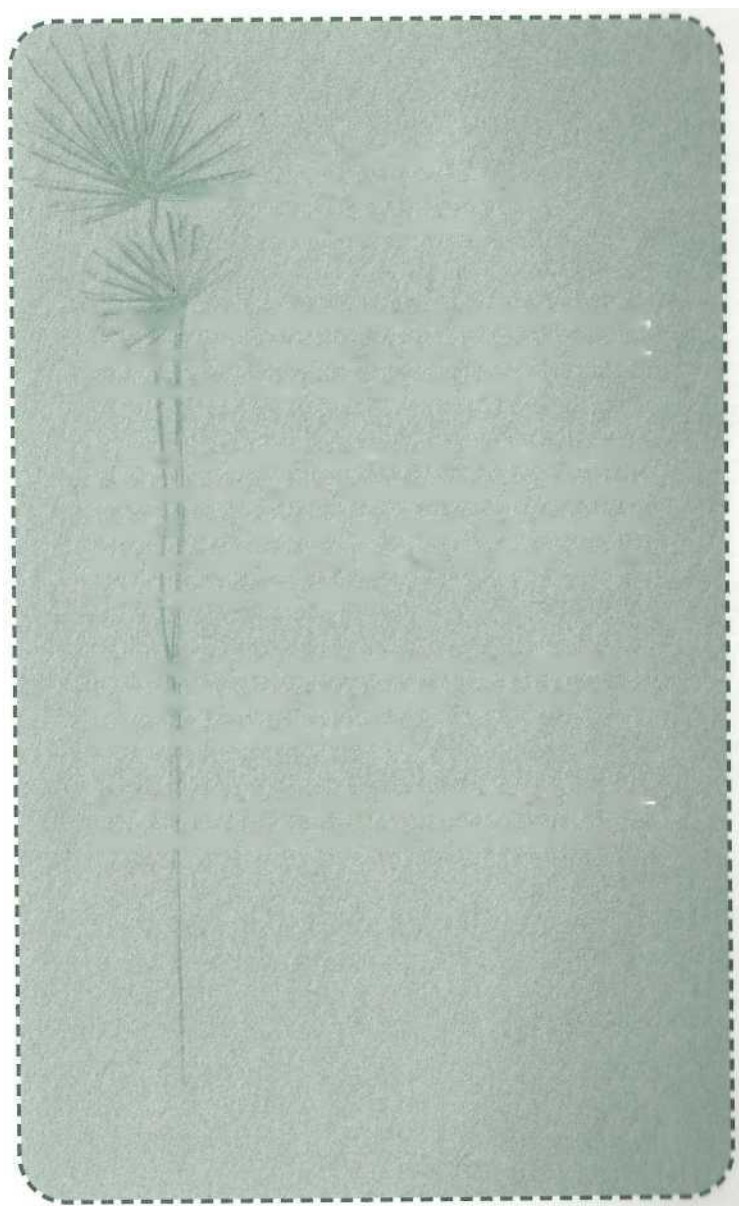
10 trucuri pentru a fi zen în mintea dumneavoastră

8. Dacă aveți sentimentul că pierdeți timpul puneți-vă întrebarea: de care lucruri fundamentale din viața mea nu mă ocup?

9. Dacă nu puteți adormi din pricina grijilor neînsemnate, țineți întotdeauna la dumneavoastră un carnețel și notați sub formă de listă lucrurile pe care le aveți de făcut, pentru a vi le scoate din minte.

10. Faceți-vă un compliment pe zi și gândiți-vă la paginile pline din agendă: ați reușit să faceți toate lucrurile acelea!

11.



12. Urmați-vă visurile, însă gândiți-vă că drumul trebuie să fie mai plăcut decât scopul.



Relaxați-vă 5 minute pe oră

1. Umpleți-vă camera cu esențe plăcute: ceaiuri variate și parfumate, infuzii din plante, cafea exotică. Variați aromele. Acordați-vă timp să le degustați întrerupând orice activitate.
2. Dacă ați lucrat mult la calculator, închideți ochii și masați-i încet cu palmele.
3. Faceți exerciții de înviorare: ridicați coapsele și legănați brațele în cadentă, astfel veți face energia să circule în tot corpul.
4. Întindeți-vă: încercați să încrucișați brațele la spate, un braț în dreptul cefei, celălalt în dreptul mijlocului. Repetați exercițiul în cealaltă direcție.
5. Cumpărați-vă o cremă pentru mâini și masați-le: în special degetul mare, care corespunde coloanei vertebrale.

Relaxați-vă

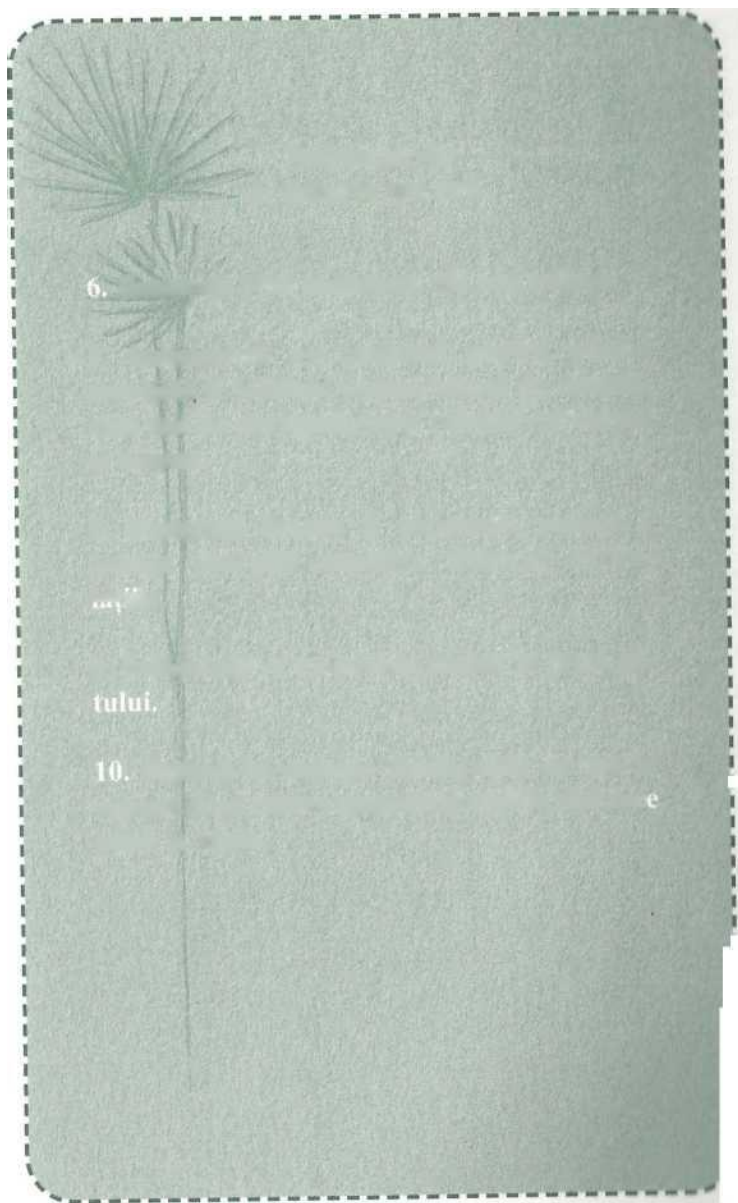
5 minute pe oră

Respirați prin abdomen, cât mai adânc.

7. Instalați-vă un recipient pentru uleiuri esențiale și încălziți puțină esență de mandarine sau de portocale, apoi relaxați-vă corpul și mintea.

8. Scuturați brațele și picioarele, pentru a alunga energiile negative. Relaxați articulațiile.

9. Înfășurați-vă un prosop cald în jurul gâtului.



Frecați-vă energic antebrațele de jos în sus sau țineți câteva secunde brațele în apă rec până la coate.

**Acționați asupra minții dumneavoastră
cu ajutorul filozofiei zen**

1. Nu vă lăsați în voia gândurilor împrăștiate, încercați să rămâneți concentrat pe clipa prezentă.
2. Dacă vă panicați, vă salvați de la înec repetându-vă deviza pe care ați ales-o.
3. Simplificați: căutați să ajungeți la esențial în orice activitate.
4. Vă controlați poftele și știți să distingeți dorințele profunde de cele artificiale, sugerate de exterior.
5. Un obstacol: îi anulați puterea, ca să nu vă mai provoace frică.

Acționați asupra minții dumneavoastră
cu ajutorul filozofiei zen

6. De îndată ce bate la ușă, ucideți vrăjitoarea mentală care vrea să coabiteze cu dumneavoastră.

7. Întoarceți spatele infernului micilor nimeniuri. Evaluați evenimentele în ansamblul lor.

8. Când vă simțiți încolțit și copleșit de sfaturi și sugestii, căutați înainte de toate singurătatea, pentru a vă recentra și a vă asculta „spiritul înalt”.

9. Aveți încredere: calea este în dumneavoastră.

10. Nu încercați să vă convingeți singur printr-o sumedenie de cuvinte. Căutați adevărul în liniștea dinlăuntrul dumneavoastră.

„Mergi către tot ce ți se pare a fi o evidență”.

„Cum să nu dobândim fericirea de îndată ce dobândim seninătatea?”

Proverb chinezesc

„Dacă zâmbești de trei ori în fiecare zi nu mai ai nevoie de niciun medicament”.

Proverb chinezesc

„La fel cum râurile își au izvorul într-un munte îndepărtat, spiritul uman își are sursa lui. A găsi sursa spiritului înseamnă a învăța secretul cerului și al pământului.

Lao Zi

„Dacă aș avea două pâinici, aș vinde una și aș cumpăra două zambile, căci ele mi-ar hrăni sufletul”.

Coran

„Nu drumul este dificil, ci dificilul este drumul”.

Søren Kierkegaard

„Am avut întotdeauna convingerea că, pentru a reuși, trebuia să par nebun și să fiu înțelept”.

Charles de Montesquieu

„Dacă s-ar construi casa fericirii, cea mai mare încăpere ar fi sala de așteptare”.

Ducele de La Rochefoucauld

„Veritabila provocare a existenței nu se limitează la a obține ceea ce vrem. Trebuie să și continuăm să dorim ceea ce avem”.

John Gray

Nu suntem niciodată atât de nefericiți pe cât credem, nici atât de fericiți pe cât am fi sperat”.

Bernard de Fontenelle

„A vrea înseamnă a putea. Trebuie să vrem ceea ce nu putem împiedica”.

„Cu cât dorim mai mult să câștigăm timp, cu atât îl pierdem”.

Paul Ripert

„Cine se teme de suferință suferă deja de ceea ce se teme”.

Michel de Montaigne

„Doar tăcerea este măreață, restul este slăbiciune”.

Alfred de Vigny

„Nu mergem niciodată mai departe decât atunci când nu știm unde mergem”.

„Când apa îndoiaie un băț, rațiunea mea îl îndreaptă”.

Jean de La Fontaine

„Dacă plângi de bucurie, nu-ți opri lacrimile, le furi durerii”.

Paul Jean Toulet

„Munca gândește, trândăvia visează”.

Jules Renard

„Paradisul terestru este acolo unde sunt eu”.

Voltaire

„Mergi către tot ce ți se pare a fi o evidență”.

„Cum să nu dobândim fericirea de îndată ce dobândim seninătatea?”

Proverb chinezesc

„Dacă zâmbești de trei ori în fiecare zi nu mai ai nevoie de niciun medicament”.

Proverb chinezesc

„La fel cum râurile își au izvorul într-un munte îndepărtat, spiritul uman își are sursa lui. A găsi sursa spiritului înseamnă a învăța secretul cerului și al pământului.

Lao Zi

„Dacă aş avea două pâinici, aş vinde una şi aş cumpăra două zambile, căci ele mi-ar hrăni sufletul”.

Coran

„Nu drumul este dificil, ci dificilul este drumul”.

Søren Kierkegaard

„Am avut întotdeauna convingerea că, pentru a reuși, trebuia să par nebun și să fiu înțelept”.

Charles de Montesquieu

„Dacă s-ar construi casa fericirii, cea mai mare încăpere ar fi sala de așteptare”.

Ducele de La Rochefoucauld

„Veritabila provocare a existenței nu se limitează la a obține ceea ce vrem. Trebuie să și continuăm să dorim ceea ce avem”.

John Gray

„Nu suntem niciodată atât de nefericiți pe cât credem, nici atât de fericiți pe cât am fi sperat”.

Bernard de Fontenelle

„A vrea înseamnă a putea. Trebuie să vrem ceea ce nu putem împiedica”.

„Cu cât dorim mai mult să câștigăm timp, cu atât îl pierdem.

Paul Ripert

„Cine se teme de suferință suferă deja de ceea ce se teme”.

Michel de Montaigne

„Doar tăcerea este măreață, restul este slăbiciune”.

Alfred de Vigny

„Nu mergem niciodată mai departe decât atunci când nu știm unde mergem”.

„Când apa îndoiaie un băț, rațiunea mea îl îndreaptă”.

Jean de La Fontaine

„Dacă plângi de bucurie, nu-ți opri lacrimile, le furi durerii”.

Paul Jean Toulet

„Munca gândește, trândăvia visează”.

Jules Renard

„Paradisul terestru este acolo unde sunt eu”.

Voltaire



ZEN
ÎN ORICE
SITUAȚIE
ZEN LA SERVICIU



La serviciu, cel mai adesea ne împiedică să rămânem zen mai degrabă ceilalți decât munca în sine pe care o avem de făcut. Pentru ca ambianța să rămână senină, puteți încerca să strecurați destul de discret filosofia dumneavoastră zen în sânul echipei.

Reguli de aur pentru Ev)

O ambianță zen la birou I

GĂSIȚI DISTANȚA POTRIVITĂ

— Oamenilor le place să se vorbească despre ei, să fie ascultați. A asculta (puțin) un coleg care are nevoie să-și descarce sufletul poate destinde atmosfera incredibil de mult. Rețineți despre fiecare dintre colegii dumneavoastră câteva detalii personale (prenumele copiilor, destinații preferate de vacanță), pentru a începe întotdeauna o conversație personalizând-o. Apoi treceți la dosarele importante!

— Este nedrept, însă maestrul zen care sunteți va evita să se confeseze la rândul său, pentru a nu crea o ambianță prea afectivă care să stingherească derularea muncii. Altfel spus, ascultați, însă adoptați aceeași rezervă precum regina Angliei!

LĂSAȚI-VĂ DEOPARTE PROPRIILE EMOȚII

— Sunteți la birou, oamenii care vă înconjoară lucrează cu dumneavoastră. Dar este o iluzie să crezi că biroul este „ca o mare familie”. Acesta poate fi discursul pe care îl adoptă un șef pentru a asigura coeziunea echipei, însă dumneavoastră trebuie să păstrați în

minte faptul că este vorba de o legătură de muncă. Investind cât mai puțină afectivitate la birou, veți reuși să păstrați distanța corectă și să rămâneți zen. Există tensiune în aer? Nu trebuie să vă atingă latura cea mai profundă a personalității dumneavoastră.

— Dacă simțiți că vă enervați pentru un fleac, puteți încerca să beți o infuzie de păducel reputată pentru calmarea palpitațiilor și nervozității.

PUNEȚI-I PE ALȚII ÎN VALOARE

— Nu uitați: sunteți zen, dumneavoastră sunteți cel care stăpânește sentimentele proprii și pe ale celorlalți, nu invers. Nu ezitați să folosiți arta complimentului cu subtilitate, pentru ca ceilalți să se simtă în largul lor. Vă puteți arăta admirația pentru munca bine făcută sau surpriza în fața rapidității cu care a fost finalizat un dosar dificil.

— Lăsați-i să vorbească cât mai des posibil: astfel tensiunile se aplanează.



ZÂMBIȚI!

— Veți obține un efect de oglindă. Dacă zâmbiți, și ceilalți vor începe să zâmbească. Dacă degajați agresivitate și vă încruntați, ceilalți vă abordează cu mai puțină seninătate.

— Pentru a deprinde un zâmbet zen și călduros, puteți face acest mic exercițiu care destinde și reconfortează:

Puneți-vă mâna pe abdomen (pe pielea goală sau sub tricou), dar nu atingeți pielea. Mâna dumneavoastră este la câțiva milimetri de plex și îi simțiți căldura. De îndată ce obțineți această senzație, zâmbiți! Un moment de destindere de care vă veți aminti relaxat atunci când aveți de-a face cu o persoană... dezagreabilă!

COMUNICAȚI

— Dacă ceva nu merge, dacă cineva vă vorbește urât sau dacă cineva v-a făcut observație și v-a rănit, în niciun caz nu meditați îndelung în spatele ecranului computerului, vorbiți! mai ușor de zis decât de făcut, deoarece vă este bineînțeles teamă să nu provocați electricitate în atmosferă.



agresat fără să o acuzați (chiar dacă vă doriți foarte tare!). Spuneți „eu”: „am simțit că”, „am fost rănit de”, în loc de „tu”. Încercați! Sunt șanse mari să-l determinați pe colegul

— Înainte de a intra în dialog, încercați să vă „storceți” plămânii: este o expresie utilizată în metoda Pilates. Această metodă propune o deschidere a corpului cu ajutorul exercițiilor de întindere și al întăririi mușchilor, însă nu uită niciodată că starea de bine a corpului nu poate fi atinsă dacă mintea este în stare proastă. Fiecare exercițiu este deci menit să destindă o parte a mentalului și o porțiune din corp.



Pentru a vă „storce” plămânii, expirați profund aerul relaxându-vă cât mai mult mușchii feței. Dacă simțiți nevoia, scuturați capul (așa cum își scutură uneori câinii capul). Probabil vă va veni să tușiți puțin, fiindcă plămânii rămân complet fără aer. Respirați apoi normal. Tocmai ați evacuat o parte din tensiunea provocată de acel coleg răuvoitor.

FOLOSIȚI UN DISCURS POZITIV

— Este foarte simplu, alungați negațiile din discursul dumneavoastră. JVM vom reuși”, „Nu găsesc niciodată ce-mi trebuie în biroul ăsta”. Dumneavoastră dați tonul, ceilalți vă vor urma. Dacă sunt recalitranti, nu ezitați să rezumați cu voce tare, într-o pauză, lucrurile pozitive pe care le-ați făcut în timpul zilei.

ASCULTAȚI CEEA CE NU SE SPUNE



— Luați-vă inima-n dinți și învățați încetul cu încetul să spuneți ce nu merge, ce v-a deranjat. Este perfect, însă colegii dumneavoastră probabil nu fac la fel, și nu există nimic mai neplăcut decât să lucrați lângă două persoane care de-abia își vorbesc. Pe parcursul zilei, încercați să identificați exact momentul în care cel supărat s-a închis în fața celorlalți: după un telefon, după prânz... Ar trebui să vă dați seama astfel de motivul stresului său. Apoi, nu ezitați să luați inițiativa și să-i vorbiți discret. Comunicarea dezamorsează uneori bombele.

Creați-vă un birou zen cu ajutorul feng shui

Dacă dumneavoastră sunteți zen, la fel vor fi și ceilalți. În plus, dacă vă creați un birou plăcut, în care să ai chef să intri, ați câștigat o bună doză de seninătate. Biroul ar trebui să vă semene: nici neutru, nici foarte personal, căci nu este un loc intim.

— Pentru a lăsa să circule energiile în încăpere, nu așezați biroul pe linia ușii de la intrare: această poziție va pune musafirii pe fugă, ca atunci când un vânzător stă în dreptul vitrinei sale. Dacă vrem să fim prea primitivi, provocăm o reacție inversă celei scontate!

— Pe cât posibil, nu lucrați cu o fereastră sau o oglindă în spate: ați putea pierde energiile pozitive. De asemenea, nu este deloc bine să aveți o lumină directă pe ecranul computerului. Nu așezați în spatele dumneavoastră nici etajere deschise, alegeți un dulap de perete.



— Biroul este un loc unde mintea are nevoie să fie stimulată. Puteți agăța pe perete imagini sau fotografii cu tonuri roșii sau portocalii. Puteți de asemenea să amestecați tonuri de bleu, care vă vor stimula energia și concentrarea.

Aveți încredere

Bineînțeles, întotdeauna există colegi care îndeplinesc cu întârziere și prost sarcina primită de la dumneavoastră. Trebuie să refaceți totul, rămânând seara până târziu la birou. Cine s-a fript cu ciorbă suflă și-n iaurt, astfel că preferați să nu mai delegați pe nimeni sau supravegheați îndeplinirea sarcinii prea insistent, creând tensiuni între dumneavoastră și colegi. Delegarea sarcinilor devine o sursă de anxietate. Totuși, persoanele care reușesc să-și găsească timp și pentru ele sunt cu siguranță cele care știu să delege sarcini.

— Dacă nu vă cunoașteți bine colegul, străduiți-vă să aveți încredere în el (cel puțin o dată!) și nu-l constrângeți pentru a vedea cum se descurcă. Aveți în vedere un termen rezonabil (dacă vă e teamă, dați un termen fals), ca să nu fiți obligat să reîncepeți munca seara târziu.

— Și nu reîncepeți munca dumneavoastră! Oamenii înțeleg din asta că până la urmă tot dumneavoastră veți rezolva situația și devin, firește, foarte leneși. Dacă nu aveți încredere, refaceți dosarul cerutăm *preună* cu persoana respectivă (dacă dumneavoastră rămâneți după program, și ea trebuie să rămână). Sunt șanse mari ca data viitoare să se străduiască mai mult!

— De asemenea, adaptați-vă indicațiile în funcție de fiecare coleg: unul are nevoie de frânturi de indicații (câteva în fiecare zi), altuia îi face bine să primească toate indicațiile deodată și să se pună pe treabă. Dacă atunci când ați încredințat o misiune unui colaborator sunteți atât de anxios încât nu vă mai găsiți somnul, testați capsulele sau infuziile de valeriană. Ar trebui să abordați mai relaxat gestionarea echipei dumneavoastră. Iar pentru a fi zen amintiți-vă: nu putem stăpâni totul.



Nu acceptați orice

Dosare de adus dimineața următoare la prima oră și indicații primite în ajun la ora 19: stop! Există o viață după programul de serviciu, utilă și importantă. Atunci când este imposibil, spuneți simplu nu, nu sunteți o mașină. Dar cum să nu învinuiești pe nimeni?

— Închideți ochii și vizualizați roțile firmei dumneavoastră. Sunteți una dintre acele roțițe metalice. Obiectivul și misiunea dumneavoastră în această întreprindere este de a contribui cât mai

bine la funcționarea mecanismului. Dacă superiorul dumneavoastră ierarhic este mulțumit de munca dumneavoastră, este perfect. Însă aceasta nu vă va face fericit. Viața dumneavoastră privată nu-l interesează pe superiorul ierarhic. Dacă i-o oferiți, folosindu-vă timpul liber pentru a lucra, nici nu-și va da seama, va lua în calcul doar rezultatul. Gratițudinea nu este o valoare care se regăsește în muncă. Stabiliți-vă limite. Se poate conta pe dumneavoastră, însă acest dumneavoastră este doar profesional.

Zen în fața unui șef tiranic



Șeful dumneavoastră are în mod regulat schimbări bruște de dispoziție și, ca un copilăș care ar tremura în fața unui părinte prost dispus, mergeți la birou cu un nod în stomac, temându-vă încă de dimineață pentru soarta dumneavoastră. Este dificil de generalizat, însă majoritatea șefilor care își fac echipa să tremure fără motiv utilizează (cu nuanțe) aceeași strategie: tactica dușurilor când reci, când calde. Altfel spus, ei știu să treacă de la înțelegere (un mic gest patern și condescendent) la furie. Pentru a-i determina să rămână mereu pe modul „înțelegere”, sunteți gata să vă supuneți, dar degeaba, schimbările sale de dispoziție sunt imprevizibile.

ANALIZAȚI-I TACTICA

— Pentru a-l înțelege mai bine, analizați-i modul de acțiune. Observați: de obicei deschide ședințele printr-o mică serie de reproșuri. Este un mod de a se impune și de a-și pune echipa în inferioritate. Vă simțiți mic, copleșit de vină. Toată lumea tace și, bineînțeles, se supune celor mai mici dorințe ale sale. Termene nerealiste, sarcini suplimentare, nimeni nu spune nimic – după toate reproșurile pe care le-a formulat la începutul întâlnirii, nimeni nu riscă.

ATACAȚI



— I-ați analizat tactica la rece, acum folosiți-o și dumneavoastră. Cereți cuvântul încă de la începutul întâlnirii și amintiți câteva lucruri care nu merg, reproșuri care-i sunt adresate în mod indirect. Veți fi surprins să descoperiți că celor care atacă de obicei primii le este destul de greu să se apere. Pentru ei atacul este o modalitate de a se proteja.

FOLOSIȚI TĂCEREA

— Nu vă acordă cuvântul? Părăsiți încăperea sub un pretext oarecare și reveniți după ploaia de reproșuri. Puteți de asemenea să deschideți un dosar și să exprimați în mod fățiș faptul că nu vreți să-l ascultați. Pentru a vă retrage în cochilia dumneavoastră și a deveni imun la agresiuni, fixați-vă un punct în fața dumneavoastră și alegeți în minte un cuvânt pe care să-l repetați. Faceți în același timp un exercițiu de respirație prin abdomen, expirând discret, dar profund.

Zen în fața unui cârcotaș

Colegul care împarte biroul cu dumneavoastră nu este niciodată mulțumit. Vă aflați sub o ploaie de unde negative. Iată câteva trucuri pentru a restabili seninătatea în jurul dumneavoastră:

Bombăniți mai tare ca el. Se va plictisi, cârtitorii au oroare să asculte plângerile altora, le place să se facă ei ascultați;

Dați-i o veste bună: „Știi ce am auzit ieri despre tine?”;

Deveniți surd. Explicați-i că, pentru a vă putea concentra, de acum înainte o să vă puneți dopuri în urechi;



Folosiți uleiuri esențiale. Uleiul esențial de portocale are proprietatea de a domoli tensiunile și de a vă da o stare generală de bine. Poate fi de ajutor pentru regăsirea seninătății.

Zen în fața unui leneș

Despre un asemenea coleg putem spune că nu este o persoană

stresată, și ca urmare dumneavoastră vă asumați cea mai mare parte a muncii! El cunoaște foarte bine pauzele de țigară, de cafea, de masă, pentru copiat documente la xerox, și chiar vă dă uneori sfaturi despre cum să fiți mai zen!

NU ȚINEȚI PENTRU DUMNEAVOASTRĂ PROBLEMELE!



— Înainte să vă creați o imagine de nesuferit, trebuie să-i vorbiți. Timp de o săptămână, notați tot ce ați lucrat dumneavoastră și ce a lucrat el. La finalul acestei faze de observație, propuneți-i o mică ședință. Nu-I acuzați.

Doar constatați: „Am prea mult de lucru”. Va fi de acord (leneșii sunt adesea foarte amabili atâta timp cât nu trebuie să treacă la acțiune: nu au interesul să și-i fac dușmani pe cei care muncesc pe brânci!).

— Apoi arătați-i un tabel de repartizare a sarcinilor pe care le-ați stabilit. Aveți grijă să repartizați în mod inechitabil sarcinile. Fiți realist, veți avea întotdeauna mai mult de lucru decât el.

NU ÎNCERCAȚI SĂ-L SCHIMBAȚI... NU ÎN TOTALITATE...

— Puteți schimba situația, doar puțin. Dar nu vă faceți iluzii, un leneș nu devine niciodată de pe-o zi pe alta un om care se spetește muncind, doar pentru că i-ați împărtășit stresul dumneavoastră! Delegați-i sarcini ușoare. Mai bine îi dați mai puțin de lucru și sunteți sigur că-și face treaba. Apoi? Respirați! Veți pierde mai multă energie încercând să-l schimbați decât încercând să vă resemnați cu situația. Priviți-l cu îngăduință: lipsa lui de ambiție, modul în care pierde timpul atât de prețios care este viața îl fac mai mult de plâns decât de blamat.

FACEȚI O PAUZĂ ROABOS

— Aceasta este o plantă originară din Africa de Sud, este numită și „ceai roșu”, deși nu are nimic în comun cu ceaiul. Este vorba de scoarța unui arbore, din care iese o infuzie parfumată de culoarea purpuri, cu un gust dulceag.

— Bogat în vitamine (B, PP, C) și zinc, acest ceai fără pic de temă este și un cocktail de antioxidanți, care vă dau imediat o stare de bine.

Dacă vă pierdeți seninătatea în fața colegului prea... zen, preparați-vă un ceai roabos cald. Dar nu-i oferiți și lui. Pentru a-l face să reacționeze ar fi recomandată mai degrabă o cafea arabica!

Antrenați-vă răbdarea

FACEȚI BILANȚUL PROPRIILOR DEFECTE

— Gândiți-vă la ce vi s-ar putea reproșa. Fiți atent la toate reproșurile primite. A te privi cu ochiul dușmanului te pregătește pentru orice confruntare. Nu uitați că, adesea, dușmanul dumneavoastră vă este cel mai bun prieten, căci nu ezită să abordeze subiecte neplăcute și vă ajută să progresați în a vă cunoaște pe dumneavoastră înșivă.



LĂSAȚI-I PE ALȚII SĂ AIBĂ DREPTATE

— Dacă aveți tendința să puneți la inimă subiecte fără importanță, la început vă va fi puțin greu să faceți asta. Însă astfel veți evita surse inutile de conflict.

VORBIȚI LENT

— Atunci când cineva vă enervează, încetiniți debitul vorbirii. Inventati-vă un ritm interior, ca un fel de rap. Obligați-vă să numărați opt sau zece timpi înainte de a formula o primă frază anodină. Este un truc al politicianilor: pe de o parte, interlocutorul dumneavoastră va avea impresia că a fost ascultat cu atenție, deoarece vă trebuie puțin timp să-i răspundeți, pe de altă parte veți avea astfel timpul necesar, fie pentru a vă calma, fie pentru a vă pregăti argumentele.

FOLOSII FLORILE LUI BACH

— Câteva picături din esența de *Impatiens* vă pot ajuta să vă găsiți calmul în fiecare zi.

Rămâneți zen în caz de conflict

Pregătiți-vă să vă gestionați furia» De obicei simțim când e pe cale să izbucnească un conflict, deoarece este latent de mult timp. De altfel, până atunci țineți totul în dumneavoastră. Pentru a nu vă încărca mintea și a fi cât mai lucid și mai zen cu putință în timpul confruntării, scrieți pe o hârtie toate elementele subiective care vă împing să intrați în conflict cu acea persoană. Descrieți-i trăsăturile de caracter sau

fizice care vă enervează dintotdeauna, faceți o listă cu micile remarci anodine și personale care v-au scos din sărite: „Deci, încă nemăritată? Studenta eternă, ce mai!”, „Ai văzut, am ținut un regim, ar trebui să faci ca mine”.

Aceasta nu va rezolva conflictul, însă vă va putea ajuta, la momentul potrivit, să vă disociați supărarea subiectivă de aceea, obiectivă și importantă, legată de muncă.



— Faceți apoi o altă listă cu sarcinile de muncă pe care trebuie să le îndepliniți în comun. În dreptul fiecărei probleme, încercați să notați o soluție.

Încercați să nu afectați demnitatea interlocutorului dumneavoastră



— Dacă trebuie să înfrunțați pe cineva, n-o faceți niciodată în fața unui public numeros. Altfel.

confruntarea se va transforma cu siguranță în conflict. Între patru ochi, persoana acuzată va dori să-și apere mândria și va fi foarte agresivă. Dacă nu este, fără îndoială că va căuta să-și ia revanșa mai târziu.

— Dacă cineva vă agresează în public, păstrați-vă calmul, dar refuzați orice discuție care nu are loc într-un birou, cu ușa închisă. Retrageți-vă împreună cu persoana în cauză într-un loc mai intim, spunându-i calm: „Vom vorbi, dar nu aici”.

Reformulați pentru a calma discuția

— Dacă aveți de-a face cu o persoană nervoasă (poate fi de exemplu un client nemulțumit care crede că are dreptul să țipe, deoarece are toate drepturile), un truc constă în a reformula calm ceea ce spune persoana țipând: „Vreți să spuneți că...”, „Dacă am înțeles bine, îmi reproșați că...”. Simțindu-se ascultat, agresorul se liniștește încetul cu încetul.

Stăpâniți-vă gesturile agresive

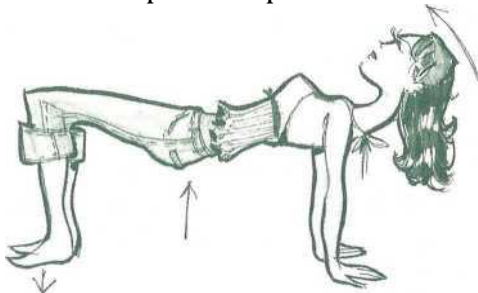
Bineînțeles, cu cât dumneavoastră sunteți mai zen, cu atât este și celălalt. Însă uneori avem gesturi agresive pe care nu vrem cu adevărat să le facem. La fel cum exprimarea „tu ai făcut...” este acuzatoare, în timp ce exprimarea „simt că...” traduce nuanțat gândurile dumneavoastră, un deget îndreptat către interlocutor poate părea agresiv.



— De asemenea, atunci când vorbiți păstrați distanța potrivită: dacă sunteți la mai puțin de 50 de centimetri de corpul celuilalt, intrați în sfera sa energetică, și se poate simți agresat.

— Evitați să încrucișați brațele atunci când vorbiți, este o postură care exprimă jena și nevoia de autoapărare. Sunteți zen, așadar vă stăpâniți atât corpul, cât și cuvintele.

— Pentru a vă afișa siguranța, încercați să țineți spatele cât mai drept. Pentru aceasta, înainte de întrevvedere (sau în fiecare dimineață, dacă situația este chiar încordată), faceți podul inspirând atunci când sunteți în poziție joasă și expirând în poziția înaltă. Rămâneți 30 de secunde în această poziție, apoi reveniți. Atunci când efectuați mișcarea, încercați să vă gândiți că sunteți un copac care crește și pe care nimeni nu-l poate împiedica să înflorească.



Conflict: pielea se exprimă

— Conform unui studiu american², disputele dintre soți pot fi cauza unei proaste cicatrizări a rănilor. Dacă vă tăiați în timp ce gătiți și vă certați cu partenerul sau partenera dumneavoastră în aceeași seară, veți întârzia cicatrizarea rănii cu 24 de ore.

— Iar dacă vă certați în fiecare zi, atenție, este rău pentru sănătate, rănilor dumneavoastră se vor cicatriza de două ori mai încet. Încă o dovadă a legăturii puternice dintre mental și fizic.

ZEN ÎN FAMILIE



Acest capitol se adresează în special femeilor, deoarece, în ciuda eforturilor pe care le-au făcut bărbații în ultimele decenii, pe ele se sprijină încă organizarea familiei. În plus, doamnele au în continuare tendința să-și asume sarcinile zilnice și chiar să se ocupe și de treburile altora, deoarece le este greu să plece de acasă dacă nu sunt rezolvate toate treburile, în ceea ce-i privește pe domni, ei își păstrează seninătatea chiar dacă cel mic nu și-a făcut baie sau coșul de gunoi este foarte, foarte plin.

Comunicați

Iar trebuie să duceți gunoiul, pentru că el a uitat, iar trebuie să goliți coșul de rufe, pentru că dă pe dinafară. Nu așa stabiliserăți, nu era de datoria dumneavoastră s-o faceți, însă, în fond, dacă n-o faceți dumneavoastră, cine o va face?

Și dacă plecați de acasă rumegând reproșuri pe care de fapt nu le veți formula, la ce bun? Vă lăsați măcinată de ranchiună, deși de fapt vi se pare inutilă. Totuși, coșul de gunoi prea plin nu vă iese din minte. Aveți sprâncenele încordate, gura disprețuitoare, o imagine deloc senină!



² Sursa: Archives of general psychiatry.

Nu lăsați reproșurile să se acumuleze, vorbiți: dacă stabiliserăți sarcini pentru fiecare, este legitim să nu vă ocupați și de treburile celorlalți. Nu ezitați să arătați negru pe alb sarcinile de îndeplinit, pe zile, chiar pe ore, și să lăsați liste pentru cei uituci. Dar nu faceți treaba în locul celorlalți, este cel mai bun mijloc de a-i face să devină delăsători, iar pe

Delegați, organizați, nu faceți reproșuri!

DELEGAȚI ȘI FACEȚI GREVĂ

— Comunicarea este foarte adesea insuficientă, mai ales în familie. Dacă cuvintele dumneavoastră nu corespund gesturilor, vorbiți în gol. Multe femei formulează reproșuri cât e ziua de lungă, ceea ce are darul de a enerva toată familia, dar fără rezultate: „Iar bombăne, să n-o ascultăm, o să-i treacă...” Așadar, odată ce-ați spus ce aveți de spus, treceți la fapte. Ați stabilit în familie că nu era rândul dumneavoastră să faceți cumpărăturile. Nu le faceți. Atunci când frigiderul va fi gol, cel responsabil va fi nevoit să acționeze.



— Pentru a-i determina pe toți membrii familiei să dea o mână de ajutor, delegați de preferat sarcini de la care este imposibil să se sustragă. De exemplu, dacă trebuie dat cu aspiratorul, responsabilul cu această sarcină va considera că poate trăi foarte bine cu ghemotoace de praf sub pat și se va pune pe treabă doar de două ori pe an. În schimb, dacă trebuie dus coșul de gunoi sau golit coșul de rufe, este imposibil în cele din urmă să se sustragă corvezii

IMPLICAȚI-I PE TOȚI MEMBRII FAMILIEI

— Începând cu vârsta de 4 ani, un copil este capabil să înțeleagă că nu este de datoria altora să facă ordine în urma lui. Chiar dacă stați lângă el pentru a-l ghida, învățați-l de mic să facă ordine. Va înțelege că nu sunteți în serviciul întregii familii.

— Pentru cei mai mari, indicați sarcini zilnice afișând un planning, și responsabilizați-i pentru curățenia din camera lor. Doar inspectați locul!

NU FACEȚI REPROȘURI

— Multe generații de femei și-au asumat rolul de gospodină „bună la toate”. Este imposibil să te detașezi de această imagine în câțiva ani. De aceea, atunci când nu este totul perfect găsim vinovați. Mitul bunei gospodine este încă actual. Inclusiv pentru bărbați, care pleacă de la principiul că, dacă nu se stabilesc reguli, cineva își va asuma automat treaba în locul lor. Femeile sunt așadar cele care trebuie să schimbe foaia, dar și să accepte că, atunci când nu spală ele geamurile, poate că acestea nu vor fi la fel de bine spălate, dar măcar vor fi curate. Rămâneți zen! Ce este mai bine? Ca fiecare să se simtă implicat în viața unei familii armonioase, sau ca dumneavoastră să dirijați totul cu o mână de maestru, obosind și devenind nesuferită cu ceilalți?

ORGANIZAȚI

— În marea majoritate a familiilor, femeile sunt în continuare dirijori în organizarea gospodăriei. În cel mai bun caz, bărbatul rezolvă sarcini precise, dar nu se gândește la înscrierea copiilor la școală, la vizitele medicale sau la următoarea vacanță!

— Femeile au, pe lângă munca lor, o sarcină foarte grea: organizarea vieții de familie. Uneori le este greu să rămână zen când trebuie să armonizeze programul tuturor, să alerge la ora de muzică sau de judo, să strângă dopuri de sticle pentru o activitate la grădiniță și să programeze vizitele la oftalmolog cu mai multe luni înainte. Fericiți tații care pleacă de acasă gândindu-se doar la ziua lor de muncă.

§

— Pentru a evita valurile de gânduri și griji, folosiți o singură agendă (astfel veți avea o perspectivă asupra săptămânii de lucru și a celei din familie). Ca să nu fiți luată pe nepregătite, planificați și programați tot ce este previzibil și repetitiv. De exemplu, aprovizionați frigiderul în fiecare săptămână: numărați iaurturile consumate, cantitatea de fructe, ca să nu faceți cumpărături la întâmplare. Astfel, nu veți avea nevoie să mergeți de urgență la magazin vineri seara, în locul cursului de gimnastică.

— Atunci când mergeți la medic, întrebați-l care sunt următoarele vaccinuri și când trebuie efectuate.

— Faceți în tihnă o listă cu toate sarcinile pe care le puteți organiza simplu, fără surprize. Nu veți scăpa de ele, dar măcar vă veți

elibera mintea. Țineți întotdeauna cu dumneavoastră carnetul cu liste, pentru a nota imediat o mică grijă care vă vine în minte.

Delimitați-vă spațiul de libertate

Acest spațiu este în același timp și temporal.

Chiar dacă apartamentul dumneavoastră este mic, creați-vă un spațiu care vă aparține în totalitate. Un birou de care să nu se atingă nimeni, o cameră în care nu are voie nimeni să intre. Viața de familie nu înseamnă „sfârșitul vieții private”. Pentru a rămâne zen și a rămâne noi înșine este esențial să ne păstrăm un minimum de intimitate.



— Alegeți-vă și spațiul-timp: joia seara, nu sunteți disponibilă pentru nimeni. Mai ales la început, pentru ca toată familia să se obișnuiască, cel mai bine este să nu veniți acasă după serviciu: mergeți la cinema, faceți cumpărături sau sport. Faptul că nu veniți îl va forța mai întâi pe tată să rezolve treburile casnice. Este nevoie ca cineva să preia ștafeta de doică și, în mod bizar, atunci când nu sunteți dumneavoastră acasă să aveți grijă de copii, el este mult mai punctual!

— Acest spațiu de libertate vă poate permite să aveți o perspectivă mai bună asupra familiei. Vă veți da seama că nu sunteți atât de indispensabilă pe cât credeți. Până la urmă, din când în când, se descurcă foarte bine fără dumneavoastră! Vă puteți deci permite să aveți și alte centre de interes. Vă veți întoarce acasă cu noi experiențe și mult mai senină!



— Dacă nu reușiți să vă „desprindeți”, dacă vă este imposibil să vă mai slăbiți din frâu familia chiar și pentru o seară, deoarece vă este teamă că nu va fi totul așa cum ar fi fost dacă stăteți acasă, puteți încerca să luați în fiecare zi câteva picături de esență de Cherry Plum: este vorba de una din florile lui Bach, care vă ajută să relativizați puțin lucrurile și să nu mai vreți să dețineți mereu controlul.

ZEN ÎN FAȚA COPIILOR

Acești îngerași drăguți pot fi o mare sursă de stres, deși nu îndrăznim întotdeauna să recunoaștem. Societatea ne cere să ne afișăm în permanență zâmbetul, deoarece copiii, dincolo de micile neplăceri ale vieții cotidiene, sunt o mare fericire, însă asta nu înseamnă că micile neplăceri nu există. Iar atunci când nu mai dormim, când timpul pentru noi înșine intră la apă, este foarte dificil să rămânem zen.

Bebelușul zen

Bebelușului nu-i pasă dacă ați avut o zi grea, dacă a doua zi trebuie să vă treziți în zori. El se exprimă. Dacă ați consultat un medic, iar bebelușul nu este bolnav, dacă este curat și bine hrănit, vă aplecați peste leagăn fără să înțelegeți de ce țipă.

BEBELUȘ-UGLINDĂ, BEBELUȘ-BURETE



— Faceți testul. Atunci când nu aveți de rezolvat nimic urgent, duminică, de exemplu, copilul dumneavoastră este mult mai zen. Dacă aveți multe treburi greu de rezolvat cu un micuț, el devine brusc insuportabil: plânge în supermarket, refuză să adoarmă în timp ce

dumneavoastră prevăzuserăți să vă culcați devreme, țipă în autobuz etc. Situațiile care vă stresează pe dumneavoastră îl stresează și pe copil, iar el se exprimă în felul lui.

Poate că nu simțiți, însă modul în care îl puneți în cărucior atunci când sunteți grăbită este puțin mai sec și mai rapid decât atunci când aveți timp. El simte această tensiune și vă transmite asta. Încercați să notați activitățile pe care chiar nu le puteți face împreună cu bebelușul (cumpărături?! să mergeți cu autobuzul?) și încercați să vă organizați altfel, așa încât să nu-l luați cu dumneavoastră. Tatăl poate îndeplini eventual rolul de babysitter!

— Dacă nu puteți face altfel, planificați-vă suficient timp încât să nu fiți stresată de ceas. Trebuie să vă resemnați, până la vârsta de 4 – 5 ani copiii ne încetinesc toate activitățile curente. Este inutil să-i cereți să se grăbească, încă nu poate. Încetinind dumneavoastră ritmul, ar trebui să-i transmiteți mai multă seninătate.

MASAJUL CA MOD DE COMUNICARE CU BEBELUȘUL

— Plânge fără motiv, chiar și în brațe. Se poate să simțiți o iritare profundă, rar mărturisită de către părinți, însă legitimă: urletele unui micuț nu sunt în niciun caz zen. Dacă sunteți foarte nervoasă, puneți-l în leagăn sau în țarc și lăsați-l singur, ca să respirați un moment; veți evita astfel să începeți să țipați (ceea ce n-ar face decât să agraveze situația).

— După ce vă liniștiți, intrați în cameră și anunțați pe un ton calm că veți face împreună o activitate relaxantă: un masaj.

— Dezbrăcați-vă bebelușul și, cu un ulei sau cu cremă, masați-i brațul stâng, apoi pe cel drept, apoi picioarele, apoi abdomenul, cu mișcări încete, în sensul acelor de ceas. Apoi așezați-l pe burtă și reîncepeți: brațele, picioarele, spatele (de-a lungul coloanei) și încheiați printr-un mic masaj tonic pe fese.



Efectuați masajul sistematic în aceeași ordine. Veți observa că bebelușul, chiar nou-născutul, reține momentele diferite ale acestei clipe de relaxare. Faceți testul: dacă practicați masajul zilnic și vă opriți un moment, de exemplu după ce ați masat brațele, bebelușul își va

întinde piciorușul.

ÎN PERIOADA SARCINII, ÎNCERCAȚI HAPTONOMIA



— Încă din a 20-a săptămână de sarcină, bebelușul și-a dezvoltat auzul și simțul tactil. Reacționează la sunete și la contacte. Franz Veldman, medic olandez, a plecat de la această constatare: comunicarea cu bebelușul în uter este posibilă.

Convins că atingerile îl ajută pe bebeluș să se simtă mai în siguranță după naștere, el a dezvoltat metoda numită haptonomie. După părerea moașelor, bebelușii cărora li s-a practicat haptonomia înainte de naștere sunt cel mai adesea mult mai cuminiți.

— Metoda este simplă: ea constă în a atinge ușor abdomenul mamei pentru a ghida mișcările bebelușului. Rezultatele sunt surprinzătoare: la simplul contact al specialistului, copilul se îndreaptă de la sine către locul unde peretele abdomenului a fost atins. Această metodă îi permite și tatălui să comunice cu copilul înainte de naștere și este practică într-un grup restrâns: doar părinții, însoțiți de o moașă. Aceste momente de complicitate rămân întipărite în istoria nou-născutului, un prim pas către o viață zen!

— Pentru mai multe informații:

Centrul internațional de cercetare și dezvoltare a haptonomiei

(CÂRDH)

Mas del Ore

66400 Oms

Tel: 04 68 39 42 23

Email: cardhhaptonomy.org

Zen în fața copiilor agitați la ora 17



toți

Nu au vreun capriciu, sunt doar agitați. Veniți de la muncă și hărmălaia vă doboară: sar în pat, se joacă de-a pirații urlând, încercați să le vorbiți încet, dar nu vă ascultă: nu reușesc să înceteze o secundă agitația. Sunt copii, este ora 17, iar bateriile lor funcționează la capacitate maximă. Resemnați-vă, la această oră nu vor fi niciodată potoliți, copiii sunt așa.

— Gândiți-vă la activități potrivite pentru această energie debordantă:

— În niciun caz nu deschideți televizorul! Veți obține imediat liniștea, deoarece copiii sunt fascinați de micul ecran. Însă atunci când îl veți închide va fi mai rău! Energia pe care nu o consumă se va transforma în proastă dispoziție;

— Primăvara, de îndată ce se face frumos afară, optați pentru o gustare în parc, este cel mai bun mod de a-i lăsa să țipe și să alerge în deplină libertate;

— Iarna, începeți prin a le propune o baie mai lungă, în timpul căreia se vor putea juca. Apa are darul de a-i calma;

— Apoi, începeți împreună cu ei o activitate mai degrabă fizică. Jucați-vă de-a „Jacques a spus”! Acest joc are avantajul că le permite să-și consume energia, obligându-i în același timp să vă asculte, căci „Jacques” sunteți dumneavoastră!;

— Faceți pâine: puțină apă, drojdie și făină. Atunci când frământă aluatul, e ca și când s-ar juca în nisip la malul mării. Această activitate plăcută (o pastă moale și catifelată), care le pune la treabă degetelele, le canalizează energia debordantă.

Zen pentru a-i convinge să-și facă temele



ZEN ÎN PRIVINȚA NOTELOR

— Încă un subiect despre care se vorbește puțin: ajutorul la tema de la matematică, la ora 18, atunci când chiar v-ați dori să faceți altceva, și copilul la fel. Deși i-ați explicat, el nu înțelege, se plictisește, dumneavoastră vă enervați, iar serile sunt irosite cu aceste teme afurisite care pot învenina relația cu copilul dumneavoastră.

— Alegeți un moment calm pentru a-i explica de ce este importantă școala. Merge la școală pentru a căpăta cunoștințe noi, dar, și mai important, pentru a învăța să muncească. Metoda este chiar mai importantă decât cunoștințele. Dintre acestea, pe unele nu le va înțelege, căci fiecare copil este mai mult sau mai puțin receptiv la anumite subiecte. Însă va păstra toată viața abilitatea de a se concentra, de a lucra repede și bine. Mai târziu, va evita să lucreze pe ultima sută de metri.

Zen în fața unui capriciu

Are capricii, este normal. Copilul caută o limită la care să se raporteze. Această limită este cea care îl va ajuta să se formeze. Dacă n-o găsește, o va căuta altundeva, mai departe, către alte interdicții, limitele pe care nu le-a găsit. Nu vă învinuiți dacă trebuie să-i spuneți nu copilului. Este rolul dumneavoastră și este ceea ce copilul așteaptă de la dumneavoastră. Atunci când îi spuneți nu, îl ajutați să crească.



— Dacă aceste capricii devin foarte frecvente, încercați să vă notați reacțiile dumneavoastră sau ale soțului: spuneți nu într-una din două ocazii sau de fiecare dată? Alegeți o limită, aceea pe care o

estimați justă pentru educația pe care vreți să i-o dați copilului. Explicați-i-o, chiar dacă nu înțelege tot. Înțelege totuși poziția dumneavoastră. Însă aceasta trebuie să fie fermă. Dacă cedați într-una din două ocazii, copilul nu mai înțelege mesajul, de aceea apelează din nou la același capriciu. Am voie? Sau n-am voie?

— În orice împrejurare, dacă copilul dumneavoastră își manifestă un capriciu în public (de exemplu în tren), nu ezitați să vă retrageri împreună cu el pentru a-i explica. Conflictele nu se rezolvă în public, nici măcar conflictele cu un copil.

— În cazul unui capriciu, amintiți-vă – chiar dacă este mai ușor să cedați – că a fi zen înseamnă a fi ferm. Dacă adoptați o atitudine hotărâtă copilul dumneavoastră își va regăsi seninătatea, căci se va simți înconjurat de forța dumneavoastră și de fiecare cărămidă pe care o așezați în educația lui.



— Este dificil uneori să discuți cu un copil care urlă. Explicați-i doar poziția dumneavoastră, apoi nu ezitați să-l izolați (în camera lui de exemplu) spunându-i că este mult prea nervos pentru moment și că veți vorbi mai târziu. Coborâți tonul vocii și încetiniți debitul vorbirii. Țipătul atrage mai multe țipete și nu conduce către calea zen! De asemenea, rămânând foarte calmă îi veți arăta că nu acceptați acest mod de dialog.

Vi se pare dificil de transmis unui copil acest mesaj? Nu e chiar așa. Dacă nu sunteți foarte atent la teme făcute seara, dar analizați sever carnetul de note, copilul va avea sentimentul justificat că doar rezultatul contează. Nu va mai munci constant, ci doar în ajunul testelor, iar eșecurile îl vor mâhni. Dacă, din contră, îi propuneți în fiecare zi un exercițiu, pentru a-l îndruma pe-ndelete și a-l învăța să se concentreze, dacă nu sunteți supărat atunci când sosește carnetul de

note și revedeți cu el problemele pe care nu le-a înțeles, va deduce că pentru dumneavoastră munca și modul în care vă organizați timpul contează mai mult decât rezultatul.



AJUTAȚI-L SA SE CONCENTREZE

— Pentru copii concentrarea este o noțiune destul de abstractă. De ce să te concentrezi? Și cum anume? Atunci când începeți temele cu el, arătați-i ceasul. Este ora 17. Când este „concentrat”, își termină treaba la 17.30, deci are timp să se joace. Dacă nu se concentrează, temele îi ocupă mult timp și nu mai este loc pentru joacă. Este de acord să lucreze repede, dar cum?

— Eliberați biroul și locul din jurul lui: fără penar, fără jucării, fără obiecte cu care ar putea să se joace.

— Refuzați orice subiect de conversație care nu are legătură cu temele. Când lucrăm, nu ne gândim la altceva. Vom discuta după aceea.

— Dacă este agitat, determinați-l să scrie cât mai mult posibil. Este mai ușor să-i captați atenția atunci când mâna efectuează o acțiune (scrisul) decât atunci când visează cu ochii deschiși.

— Dacă nu s-a concentrat, nu ezitați să-i dați de făcut mai multe exerciții sau să-l puneți să le refacă. Va înțelege astfel că e important să lucreze repede și bine, în loc să nu fie atent.



UN SFERT DE ORĂ ÎN FIECARE ZI.

MAI BINE DECÂT DOUĂ ORE PE SĂPTĂMÂNĂ

— Este un principiu zen: mai puțin, dar bine. Dacă copilului dumneavoastră i se pare grea una dintre materii, propuneți-i mai degrabă câte un mic exercițiu în fiecare zi, foarte scurt, dar regulat, decât două ore de tortură duminică. Atunci când îi explicați, nu căutați rezultatul imediat. Gândiți-vă că sunteți un zugrav care așterne un strat de vopsea albă pe un perete negru. Primele straturi sunt gri, iar negrul reapare sistematic. Dar zugravul nu se enervează. Nu știe câte straturi va trebui să aștearnă, dar știe că aplicând în fiecare zi aceeași

vopsea albă până la urmă peretele va deveni alb. Rămâneți zen și așterneți fiecare strat, fără să vă întrebați când va înțelege. Fiecare copil are ritmul lui. Esențialul este să exerseze zilnic, în liniște, cu aceeași metodă.

Educați-vă copiii în spirit zen

RITUALURI ZEN

— Copiilor le plac foarte mult ritualurile, deoarece construiesc în același timp un cadru liniștitor și amintirile unei vieți presărate cu momente fericite. La fel cum dumneavoastră, pentru a fi zen, vă place să petreceți câteva momente singură în fiecare zi și să le savurați, și copiilor le plac aceste momente care se repetă și care le creează repere.



Le plac povestea de seară, ora gustării, micul dejun în familie duminica dimineăta. Le plac aniversările. Crăciunul și ouăle de Paști ascunse ca prin minune în grădină. Inventati împreună cu copiii dumneavoastră cât mai multe momente care vor aparține doar familiei: un moment de alinturi atunci când urmăriți din pat un film bun, vinerea seara, un mic cadou lăsat pe patul lor atunci când se întorc din vacanță, pizza pe care o adoră în fiecare duminică seara.

NU FACEȚI DOUĂ LUCRURI ÎN ACELAȘI TIMP

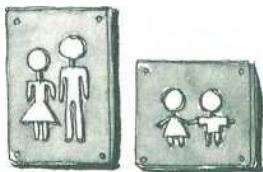


— Ați remarcat? Copiii nu vă deranjează niciodată atunci când răsfoiți catalogul La Redoute la plajă, însă vă deranjează de o sută de ori dacă citiți un dosar important pentru birou la plajă. Mister al copilăriei? Pentru a fi zen cu copiii dumneavoastră, evitați să faceți două lucruri în același timp. Dacă sunteți cu ei, fiți într-adevăr cu ei. Dacă simt că sunteți în altă parte, vor veni să vă întrerupă sistematic

cea de-a doua activitate. Dacă aveți foarte multă treabă, faceți împreună cu ei ceva care le place într-adevăr: o plimbare, pictat, modelaj, dar explicați-le că după aceea, veți avea nevoie de o oră doar pentru dumneavoastră, fără copii. În acest caz, plecați din camera lor și închideți ușa încăperii unde trebuie să lucrați sau să dați telefoane. Interziceți-le să vină acolo pentru o anumită perioadă de timp.

NU VĂ LĂSAȚI SUFOCATĂ

— Vă urmăresc pretutindeni: se joacă în fața ușii de la toaletă atunci când sunteți acolo, așteaptă în fața dușului atunci când vă spălați, se agață de pantalonii dumneavoastră atunci când vorbiți la telefon. Vă veți sufoca și riscați să vă supărați pe ei fără motiv. Copiii nu cunosc cuvântul „independență”, cu atât mai puțin cuvântul „libertate”. Dacă nu le stabilim un spațiu și niște limite, invadează terenul!



— A-i învăța această independență este indispensabil în același timp pentru ca dumneavoastră să rămâneți zen, dar și pentru ca ei, când vor fi mari, să înțeleagă că a iubi pe cineva nu înseamnă neapărat a-l sufoca. Petreceri timp cu ei dându-le într-adevăr atenție, pentru jocurile și activitățile care le plac. Însă indicați-le în mod clar că există și momente în care fiecare își vede de ocupațiile lui. Unii părinți își petrec tot weekendul jucându-se cu copiii lor și nu mai au timp pentru ei înșiși. Însă viața nu înseamnă asta: mai târziu, copiii dumneavoastră nu vor avea o persoană disponibilă în permanență, gata să le satisfacă cele mai mici dorințe.

ÎNVĂȚAȚI-I SĂ SE PLECTISEASCĂ

— La ora actuală dispunem de numeroase instrumente pentru a avea niște „copii cuminiți”: televizorul (de îndată ce-i proptim în fața lui, e liniște), calculatorul și jocurile video, foarte practice pentru a face să treacă o oră. Și dacă i-ați învăța mai degrabă să se plectisească? Copiii noștri trec de la școală la teme, apoi de la teme la televizor. Nu mai au niciun minut să se regăsească, singuri cu ei înșiși, și să construiască o activitate care le aparține, sau doar să reflecteze. Nu-și construiesc intimitatea. Copiilor care nu sunt obișnuiți să se uite la

televizor le plac aceste momente de singurătate. Cei care s-au obișnuit să nu aibă niciodată o secundă pentru ei se simt total dezorientați. Plâng, mormăie.

Vidul le provoacă (deja) teamă. Ajutați-i să-și recapete obiceiul acestor momente de plictiseală, pentru ca mai târziu să dea curs liber imaginației sau, cine știe, meditației.

TRĂIȚI CLIPA PREZENTĂ ALĂTURI DE EI

— Copiii sunt o lecție zen: trăiesc fără oră, fără calendar, în ritm alert, dacă vor, sau lent, dacă așa au decis. Dacă vor să privească de aproape o floare, puțin le pasă că trebuie să prindă trenul. Adesea ne enervează acest fel al lor de-a fi, căci noi, adulții, trăim cu un ochi în permanență la ceas și ne planificăm fără încetare ziua de mâine. Ne-am dori adesea ca cei mici să ne adopte ritmul. Stop: copilul nu este doar un adult în devenire. Copilăria este o bucată de viață cu drepturi depline. Dumneavoastră aveți 35 de ani și considerați că cel mai important este să dobândiți o casă frumoasă. El are 4 ani și cel mai mult îl interesează fluturii. Adoră să-i observe. Ce contează mai mult pe scara unei vieți? Fluturile sau casa cea frumoasă? Și una, și alta. Fiecare vârstă cu plăcerile ei.



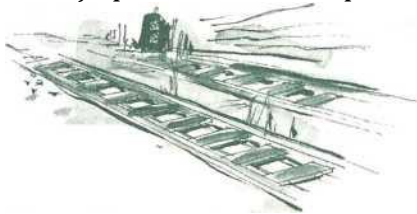
— Atunci când sunteți în vacanță, lăsați-vă uneori ghidat de ritmul lor: faceți o plimbare fără să vă preocupe destinația. Vă veți opri adesea: pentru a privi un melc care traversează strada, o pietricică de o culoare specială sau un băț care are formă de șarpe. Copiii știu mai bine decât noi să trăiască momentul prezent. Vă pot învăța să redescoperiți importanța acestor momente trăite în liniște.

ZEN CU AJUTORUL AUTOHIPNOZEI

Starea hipnotică este doar o formă de concentrare puternică, în care nimic nu mai contează înjur. Suntem treji și totuși nu mai acordăm atenție elementelor din exterior.

Însă este și o stare în timpul căreia vă puteți influența gândirea. În general, hipnoza se practică în prezența unui psihanalist, iar acesta vă ghidează cu ajutorul cuvântului în meandrele minții dumneavoastră. Puteți astfel, fiind treaz, să vă utilizați resursele inconștientului.

Cu toții practicăm autohipnoza!



— Fără să știți, ați trăit deja situații de autohipnoză, la jumătatea dramului între veghe și somn. Faceți o călătorie lungă cu trenul. La început, citiți, ascultați discuțiile călătorilor din jurul dumneavoastră. Apoi, plictisiți, atenția vi se mută la șinele de cale ferată. Nu ați adormit, însă gândirea dumneavoastră funcționează între vis și realitate. Uneori vă vin în minte amintiri care se amestecă cu ceea ce vedeți fiind atent la singurul dumneavoastră centru de interes: șinele de cale ferată. Apoi un copil începe să plângă, și ieșiți din starea hipnotică.

— Această stare pe care o obțineți singur și în orice situație vă ajută să rămâneți zen, deoarece puteți să vă detașați puțin câte puțin de un moment care vă displace, să lăsați să treacă furtuna și să aterizați puțin mai târziu!

Cum să intrăm voluntar în autohipnoză

— Alegeți orele când vă simțiți obosit, de exemplu ora 14.

— Întindeți-vă pe o suprafață puțin dură, ca în cazul exercițiilor de meditație, sau rămâneți așezat. Fixați-vă un punct în fața dumneavoastră sau încercați să vă vizualizați o parte din corp. De exemplu, cutia toracică. Înainte de a intra complet în faza de „reverie trează”, încercați să vă concentrați gândurile spre un cuvânt sau o senzație care vă preocupă în prezent.

— De exemplu, să fiți mai tandru cu copiii dumneavoastră. Alegeți cuvântul „tandrețe” și, concentrați-vă asupra punctului ales sau

asupra propriei respirații, pronunțați-l și legați-l de alte cuvinte pozitive precum „îmi doresc să”, „cred că va fi posibil”. La nevoie, pregătiți-le dinainte, dacă vă este teamă că vă „treziți” reflectând la ele. Cu puțin antrenament, cuvintele și asociațiile de idei înjurai subiectului care vă preocupă se vor naște de la sine.



— Atunci când veți ieși din autohipnoză, veți putea să notați cuvintele și asociațiile de idei care s-au născut în cursul stării hipnotice și să vă gândiți la ele.

Hipnoza în caz de urgență

— Sunteți în autobuz și numărați de cinci ori cinci lucruri pe care le vedeți. Apoi de patru ori, apoi de trei ori, apoi de două ori, apoi o dată.

Exemplu: văd un copac, văd un copac, văd un copac, văd un copac, văd un copac. Văd o frunză, văd o frunză, văd o frunză, văd o frunză...

Mergeți până la cinci, cinci obiecte, cinci numărători, și reluați.



— Cu puțină obișnuință, veți intra rapid într-o stare de hipnoză. Metodă creată de Betty Erikson.



Practician, ea a dezvoltat o metoi recunoscută de autohipnoză și a înființat institute de îngrijiri.

Autohipnoză în caz de conflict

Practicarea autohipnozei este foarte utilă pentru a rămâne zen

în caz de conflict. Vă aflați în fața unei persoane agresive, care vă insultă, și știți că este inutil să reacționați, deoarece aceasta nu va face decât să agraveze situația.

— Pentru a vă păstra calmul și a nu fi influențat de cuvintele care sunt pronunțate în fața dumneavoastră, fixați-vă atenția pe un punct al corpului dumneavoastră. Mâna poate fi o alegere ideală, deoarece puteți s-o fixați cu privirea discret și în plus să-i oferiți celui alt imaginea unei detașări totale (vă plictisiți, vă priviți unghiile!). Nu trebuie să mișcați prea mult mâna. Încercați să mișcați doar arătătorul, imperceptibil, și urmăriți-l așa cum urmăriți pe fereastră, fără motiv, șinele de tren.

Folosiți-vă capacitatea de a depăși o încercare

Pentru a scăpa de suferință, este important s-o personificați, pentru a o „ucide”. Cineva v-a făcut să suferiți, însă nu reprezentarea acestei persoane este importantă, căci ea nu vă va sta întotdeauna în cale. Durerea, în schimb, vă va rămâne în suflet, ca o cicatrice prost vindecată.

— Notați sentimentele prin care ați trecut: rușine, furie, gelozie. Apoi intrați în stare de hipnoză și încercați să construiți prin cuvinte un personaj care ar reprezenta, de exemplu, gelozia, cam așa cum procedează copiii atunci când își imaginează o poveste: „Ar avea un impermeabil roșu, păr de vrăjitoare...”

— După câteva ședințe, ar trebui să vă priviți durerea în față. Atunci când îi vedeți trăsăturile distinct, începeți în minte ruptura: „Vrăjitoare roșie, am scăpat de tine!”

ZEN ÎN TRAFIC



Blocat în mijloacele de transport în comun (autobuz, metrou etc.)

Trebuie să urcați în autobuz: este ticsit, sunt 35°C. Aveți senzația mai degrabă că intrați într-un vagon de vite. Mirosul și căldura sunt sufocante, toată lumea transpiră, la fel și dumneavoastră. Simțiți umiditatea corpurilor din jurul dumneavoastră. Putem spune că nu este tocmai un moment zen...

Nu puteți face mulțimea să dispară, însă iată câteva trucuri pentru a suporta mai bine acest moment.

SCOATEȚI ULEIURILE ESENȚIALE!

— Luați întotdeauna la dumneavoastră un flacon cu un amestec de uleiuri esențiale de lavandă și floare de portocal. Puteți să vă stropiți la încheieturi cu câteva picături. Lavanda are proprietăți dezinfectante (în plus, îndepărtează păduchii și paraziții!), iar floarea de portocal calmează nervozitatea și vă dă o stare generală de bine. Dacă vă plac aceste arome, veți avea senzația că sunteți pe un câmp înflorit.

— Dacă folosiți în mod regulat mijloacele de transport în comun și sunt mereu ticsite, aplicați-vă încă de dimineață puțin ulei esențial pe plexul solar. Vă va ajuta să rămâneți zen atunci când intrați în... vagonul de vite!

Atenție: uleiul esențial de floare de portocal trebuie să răspândească un miros plăcut și intens. Dacă parfumul dispare rapid, înseamnă că nu este de bună calitate. Nu vă încredeți în imitații, uleiul esențial de floare de portocal este destul de rar și scump.

CA SĂ NU VĂ SUFOCAȚI

— Uneori aerul este irespirabil în metroul arhiplin. Vi se învârt capul, vă sufocați. Încercați să folosiți esență de melisă. Este un remediu vechi al bunicii (de consumat cu moderație, este alcoolizat!). Melisa este renumită pentru virtuțile calmante (în caz de migrene, amețeli, anxietate), însă are și o altă particularitate: esența ei se împrăștie în plămâni și facilitează respirația. Se recomandă în caz de astm sau în orice altă boală respiratorie.

— Încercați să vă și destindeți: dacă stați în picioare, căutați un punct de sprijin la înălțime (bare în plafon dacă sunteți înalt), astfel încât să vă întindeți brațele. Schimbați regulat sprijinul, brațul stâng, brațul drept, întotdeauna întinzându-vă cât mai mult posibil. Încercați apoi să respirați adânc. Atunci când mirosul și atmosfera sunt sufocante, avem tendința să ne blocăm respirația. Respirați un parfum sau uleiul esențial de lavandă cu care v-ați stropit încheieturile și umflați-vă abdomenul, apoi expirați golind complet aerul din plămâni.

IZOLAȚI-VĂ

— Dacă suferiți de agorafobie ușoară (răul de mulțime!), concentrați-vă asupra dumneavoastră înșivă pentru a încerca să uitați ce se întâmplă în jur. Pentru a vă izola, fixați un punct al corpului, de

exemplu pieptul, și observați mișcarea regulată a respirației. Repetați o singură frază: „Respir, îmi controlez respirația” sau numărați de la 1 la 3. Încercați să vă setați mintea pe modul „repetiție”, „meditație”.

— Puteți încerca de asemenea câteva picături de esență Water Violet (una dintre florile lui Bach) într-un pahar cu apă. Această esență este recomandată pentru persoanele care au oroare de zgomot, de mulțime, și care preferă în general să fie singure.

UMPLEȚI-VĂ TIMPUL MORT

— Deplasările sunt adesea considerate o pierdere de vreme: timpul pe care suntem nevoiți să-l petrecem pentru a ajunge dintr-un punct în altul. Iar dacă trenul are întârziere sau metroul este blocat, seninătatea noastră, pusă deja la încercare, dispare de tot. Gândiți-vă întotdeauna la două tipuri de activități pentru timpul petrecut în trafic. Ceva de lucru (lista cu lucruri de făcut, un dosar de recitit), ca să nu aveți impresia că pierdeți timpul, și o activitate de plăcere pentru a scăpa de tensiune și a utiliza acel moment ca pe un spațiu de tranziție între două laturi ale vieții, viața dumneavoastră privată și cea activă. Luați întotdeauna la dumneavoastră un roman pasionant, integrale, orice vă place și vă relaxează.

174 / Zen în 10 minute



Zen în mașină

ÎNCETINIȚI

— Atunci când luați trenul, nu încercați să mergeți mai repede decât locomotiva: știți ora de sosire și ora de plecare. Sunteți obligat să le respectați. Pentru a-i potoli pe nebunii volanului și a-i face pe automobiliști să fie mai senini, unele țări nordice au testat un nou sistem: intrați pe autostradă și pe bilet este indicată ora plecării. Este inutil să încercați să mergeți mai repede, căci ora de sosire este calculată dinainte în funcție de limita de viteză și de pauzele pe care trebuie să le faceți la fiecare două ore. Nu veți putea ieși înainte, bariera nu se va deschide! Rezultatele sunt surprinzătoare: conducătorii sunt dintr-odată mult mai zen, nu se grăbesc și își dau seama că, la urma urmei, n-ar fi câștigat mai mult de o jumătate de oră mergând mai repede!

— Plasați-vă deci o barieră imaginară la capătul autostrăzii și

fixați-vă drept obiectiv nu să mergeți tot mai repede, ci să aveți o călătorie fără tensiune. Verificați starea drumului și, la nevoie, amânați-vă plecarea cu o jumătate de zi pentru a evita coșmarul mai multor ore de aglomerație, care sunt deja o tortură în perioadele de vacanță.

DESTINDEȚI-VĂ ÎN AGLOMERAȚIE

— Dacă vă aflați totuși într-un ambuteiaj, încercați să vă destindeți regulat gâtul efectuând rotații lente și scuturând umerii. Nu ezitați să țipați singur în mașină dacă vă slăbesc nervii și deschideți regulat fereastra pentru a respira adânc. Puneți muzică pentru a vă liniști. Un audiobook îți permite să evadezi rămânând nemișcat în mijlocul gazelor toxice.



DACĂ AVEȚI RĂU DE MAȘINĂ

— Nu e simplu să fii zen, atunci când ți-e greață. Treceți la volan – ne simțim mai bine când conducem noi înșine! Și încercați tratamentul preventiv, care dă uneori rezultate excelente.

Meditați în tren

Trenul este un mijloc de transport foarte zen. În general, aveți locul rezervat, nu vă deranjează aglomerația nu sunteți stresat de accidente.

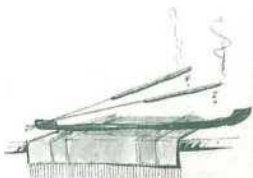


— Fixați-vă atenția asupra drumului care defilează și concentrați-vă asupra lui pentru a putea începe să meditați golindu-vă complet mintea. Acest mic exercițiu hipnotic se realizează ușor, mai ales dacă sunteți singur, aveți timp și nu aveți altceva de făcut!

Zen în călătorie

FIȚI PREVĂZĂTOR

— Călătoriile lungi, în străinătate, pot fi o sursă de anxietate, deoarece ieșiți din carapacea zilnică. Vă este teamă de zboruri, de incidente (vi s-au pierdut bagajele). Pentru a călători zen, încercați să păstrați la dumneavoastră dubluri ale documentelor de identitate și puțini bani lichizi, sau mai bine un cârd de rezervă. Astfel, în caz că pierdeți ceva, vă puteți folosi de drepturile dumneavoastră.



CREAȚI PRETUTINDENI UN UNIVERS FENG SHUI

— Luați cu dumneavoastră în bagaj câteva bețișoare parfumate pe care obișnuiți să le folosiți acasă, pentru a reproduce o atmosferă familiară.

— În camera de hotel, încercați să acoperiți cu o țesătură sau cu un prosop televizorul, dacă este în fața patului, și oglinzile.

— Luați cu dumneavoastră și câteva bucățele de cristal. Dacă vă aflați într-o încăpere unde atmosfera este deosebit de apăsătoare, puneți o bucată de cristal pe marginea ferestrei. Specialiștii în feng shui afirmă că poate contribui la circulația energiilor.

Nu luăm avionul în fiecare zi, însă mulți oameni sunt anxioși la ideea de a se desprinde de pământ. Angoasă ușoară sau panică totală, bătaile inimii se accelerează, ne cuprinde o transpirație rece. Desigur, știm cu toții că avionul este un mijloc de transport foarte sigur, mai sigur decât mașina. Însă prin definiție crizele de panică nu ascultă de rațiune.



— Străduiți-vă să vă gândiți la sosire mai degrabă decât la călătoria în sine: o plajă de cocotieri, prietenii pe care nu i-ați văzut de mult.

— Atunci când vă instalați în avion, încercați să vă ridicați în mod regulat pentru a vă pune sângele în circulație. Beți multă apă (călătoriile cu avionul deshidratează). Ocupați-vă mintea, pentru a izgoni angoasa. Citiți, chiar dacă citiți mașinal, ca un școlar. Vă veți concentra asupra altor lucruri decât o aterizare forțată improbabilă!

— Înainte de călătorie, dimineața, sau în ajun, încercați să vă relaxați efectuând o serie de exerciții yoga care solicită umerii foarte mult. Aceste poziții „răsturnate” vă ajută să reduceți foarte mult crizele

de angoasă.

— Puteți testa și una dintre florile lui Bach, *Mimulus*, destinată să calmeze angoasele și fobiile.

ZEN PENTRU UN EVENIMENT IMPORTANT

Trebuie să luați cuvântul în public

CANALIZAȚI-VĂ TRACUL

— Trebuie să faceți asta înainte să intrați pe scenă. Apoi este prea târziu! Simptomele tracului seamănă puțin cu cele de la o primă întâlnire amoroasă: mâini umede, nod în stomac, respirație blocată. În trac se concentrează toată teama de a fi judecat. Este inutil să căutați motivul, chiar și actorii cu experiență de douăzeci de ani continuă să aibă trac, dar învață să-l canalizeze pentru a-l transforma în energie pozitivă.



PREGĂTIȚI-VĂ TEMEINIC DISCURSUL

— Primul truc pentru a învinge tracul constă în a-ți pregăti temeinic discursul. Redactați-l și subliniați punctele importante (nu ezitați să scrieți îngroșat!). Dacă nu obișnuiți să luați cuvântul în public, notați toate frazele și pregătiți o foaie mai mică pentru rezumat. Dacă vă simțiți pierdut, veți putea oricând să citiți discursul. Nu este recomandat, însă vă ajută să vă reveniți, pentru a evita lapsusurile și pauzele de tăcere care vă zăpăcesc și lasă loc liber tracului. Antrenați-vă recitind discursul singur, acasă, cu voce tare, ca și cum v-ar asculta patruzeci de persoane.

L-3H Nu ezitați să vă înregistrați, veți observa astfel ticurile \ de limbă (de exemplu, repetați fără încetare „în consecință” sau „deoarece” pentru a umple golurile).

Insăewll

— Observați-vă de asemenea poziția brațelor: dacă trebuie să stați așezat la un birou pentru a vorbi, sprijiniți-vă brațele pe el, depărtate, poziție care vă dă prestanță. Această poziție permite și o respirație mai liberă. Dacă trebuie să stați în picioare, evitați să țineți brațele încrucișate, țineți în mână un dosar sau un stilou.

RESPIRAȚI

— Atunci când angoasa crește, respirația se blochează. Pentru a o debloca, puneți o mână pe abdomen și inspirați adânc, umflându-vă pieptul. În sfârșit, expirați turtindu-vă ușor abdomenul cu palma. Repetați respirația de zece ori. Apoi săriți, alergați, astfel încât să vă pierdeți respirația. Este un mod bun de a vă încălzi și de a scăpa de stres. Atunci când ritmul inimii se accelerează (ați făcut înconjurul caselor din apropiere alergând sau ați sărit pe loc timp de 60 de secunde), închideți ochii și reluați-vă exercițiul de respirație.

DACĂ TRANSPIRAȚI...



— Primul lucru de făcut: să vă pregătiți un pachet de șervețele, ca să vă ștergeți regulat mâinile. Evitați să vă îmbrăcați cu haine sintetice, riscați să simțiți mâncărime, accentuată de trac. Evitați de asemenea cămășile cu țesătură rară, deoarece petele de transpirație sunt mult mai vizibile și nu vă veți simți în largul dumneavoastră.

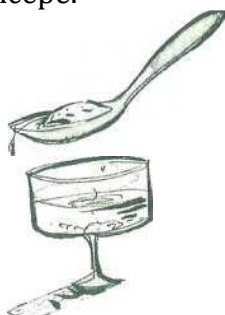
Ideal este să purtați un tricou din bumbac care să absoarbă transpirația și o cămașă sau o jachetă pe deasupra.

Dacă suferiți de transpirație rece, aveți mâinile umede în momentul intrării pe scenă, încercați masajul chinezesc în următorul punct: pe interiorul brațului, la îndoitura cotului, apăsați lângă tendon. Puteți asocia masajul cu câteva picături de Rescue (amestec din florile lui Bach destinat situațiilor de stres și angoasei puternice).



DACĂ AVEȚI UN NOD ÎN STOMAC

— Mai întâi, încercați să mâncați suficient cu câteva ore înainte de prezentare. Este sigur că nu veți putea înghiți nimic cu o oră înainte. Dacă vă vine rândul să intrați pe scenă la momentul prânzului, luați un mic dejun consistent și luați la dumneavoastră câțiva biscuiți și o băutură dulce ușor de băut pentru a vă reîncărca bateriile chiar înainte de a începe.



— Dacă durerile de stomac sunt insuportabile, echipați-vă cu argilă albă, se găsește în toate magazinele cu produse dietetice și nu este scumpă. Dacă nu o găsiți într-o formă ușor de utilizat, vă puteți uita la produsele pentru „abdomen plat” în farmacie, majoritatea au la bază argila albă. Numele științific al argilei albe, pentru a verifica compoziția, este montmorillonit. Aceste preparate sunt mai scumpe, însă au avantajul că sunt prezentate sub formă de capsule. Pentru formula tradițională, puneți două lingurițe de argilă albă într-un pahar cu apă, amestecați și beți.

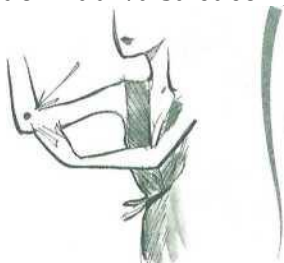
— Nu luați argilă în momentul când simțiți o durere, ci cu una sau două ore înainte de prezentare. Argila tapează pereții intestinului și ajută la calmarea spasmelor.

— Puteți de asemenea să testați uleiul esențial de busuioc, cu proprietăți calmante pentru stomac. Busuiocul este recomandat în caz de spasme intestinale și angoasă extremă. Câteva picături la încheietura brațelor.

AVEȚI MAI MULTĂ ÎNCREDERE ÎN DUMNEAVOASTRĂ

— Atunci când te afli în fața unui public, trebuie să te aștepti să fii judecat. Este inutil să-ți spui că la urma urmei judecățile celorlalți nu te interesează. Nu este adevărat, mai ales cu ocazia unei prezentări publice!

— Însă este momentul perfect să vă afirmați egoul. Repetați-vă fraze pozitive, ca și cum ați fi propriul dumneavoastră antrenor sportiv: „sunt cel mai bun”, „o să le arăt eu lor”. Trebuie să intrați în scenă dorindu-vă să cuceriți lumea și... publicul.



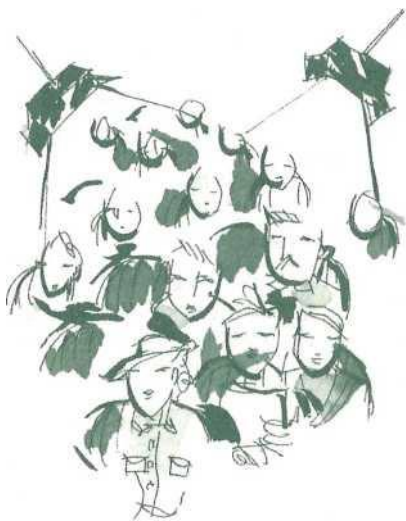
În timp ce vă repetați aceste cuvinte pozitive, îndoți-vă cotul și masați golul situat în josul îndoiturii. Nu uitați să respirați!

IMPUNEȚI-VĂ VOCEA

— Antrenați-vă să exagerați și să vă amplificați vocea. Spuneți-vă că, în fața a patruzeci de persoane, nu vorbiți niciodată prea tare. Vi se va părea că folosiți o voce prea puternică, însă spectatorii vor percepe un sunet normal, care de-abia se aude. Dacă vorbiți cu voce tare și inteligibil, publicul vă va asculta cu ușurință. Astfel, veți avea și mai puțin trac: atunci când vocea dumneavoastră rezonază în cutia toracică, vibrațiile vă reconfortează și nu mai ascultați zgomotele parazite din jurul dumneavoastră: un scaun care scârțâie, un stilou care cade. Vă concentrați doar pe sunetul regulat pe care corzile dumneavoastră vocale îl produc.

PRIVIȚI PUBLICUL FĂRĂ ANGOASA

— Pentru a rămâne zen, nu vă gândiți în niciun caz la ce faceți, nu vă priviți, nu vă observați, nu jucați rolul de spectator. Vă veți judeca după aceea și ați repetat suficient înainte. Atunci când intrați în scenă, este ca și cum ați trece pe „pilot automat”. Încetați să gândiți și nu faceți pauze, pentru a realiza cu angosă că sunteți singur în fața a 100 de persoane și a 200 de ochi îndreptați către dumneavoastră.



— Însă în același timp trebuie să vă priviți publicul, pentru a-i capta atenția. Atunci, cum să combinați aceste două puncte fără să vă fugă pământul de sub picioare? În niciun caz să nu vă fixați cu privirea pantofii, nu vă întoarceți cu spatele, nu vă refugiați în spatele notițelor. Doar faceți să „pară” că le priviți. În primele secunde (cele mai dificile), fixați peretele din fundul sălii. Spectatorii dumneavoastră vor avea impresia că-i priviți pe ei, deoarece priviți către ei, însă în realitate nu vedeți pe nimeni. După câteva minute, aruncați un ochi la notițe, apoi priviți din nou peretele din fund. Antrenați-vă cu acest du-te-vino rapid care vă va permite să vă controlați tracul și să nu observați publicul (care este cel mai bun mijloc de a vă dezechilibra!).

Trebuie să luați o decizie, să faceți alegeri

Vi se deschid două dramuri: pe care să-l alegeți? Vi se propune un nou loc de muncă, oportunitatea de a cumpăra un apartament. V-ați dori în acel moment să redeveniți copil și să aleagă altcineva în locul dumneavoastră. Însă sunteți adult, singur, și ezitați.

FĂRĂ GRABĂ

— Fie că aveți de gând să cumpărați o pereche de pantofi sau un apartament, în jurul dumneavoastră țâșnesc sfaturile: vânzătorul, familia sau doar presiunea socială, deoarece „la vârsta mea asta trebuie să fac, să cumpăr”...



— Alegeți *singur*. Acordați-vă un moment pentru a vă izola. Chiar dacă după aceea trebuie să decideți în doi, faceți-vă o idee clară despre ceea ce vă doriți cu adevărat, în sinea dumneavoastră. Nu vă lăsați impresionat de termenele scurte. Cei care vă invadează cu mici fraze anodine știu bine că este un mod de a înclina rapid balanța de partea lor.

IDENTIFICAȚI AVANTAJELE ȘI DEZAVANTAJELE

Luati două foi de hârtie și luați în considerare pe rând câte o soluție, fără a vă preocupa de cealaltă. Gândiți-vă că ați alege-o. Mai întâi notați toate consecințele posibile, pe trei coloane: *consecințe pozitive, consecințe negative și consecințe neprevăzute de luat în considerare...*

Cumpărați apartamentul. Consecințe pozitive: sunteți proprietar, ați terminat cu chiriile. Consecințe negative: nu mai este situat aproape de școală, va trebui să luați mașina dimineața pentru a-i duce pe copii. Consecințe neprevăzute de luat în considerare: imobilul din față trebuie demolat, se va construi un drum în locul său?

— Faceți la fel cu cea de-a doua opțiune, apoi luați un stilou roșu și subliniați consecințele pe care nu le puteți accepta: „detest să iau mașina”.

— Pe care dintre foi ați făcut mai multe sublinieri? Alegerea este clară.

Familia dumneavoastră va avea un nou membru

NU VĂ GÂNDIȚI CĂ NU SE VA SCHIMBA NIMIC!

În câteva săptămâni va intra în viața dumneavoastră primul copil. Și spuneți oricui vrea să vă asculte că viața dumneavoastră nu se va schimba, că nu se pune problema să nu mai ieșiți, să nu mai trăiți în cartierul unde v-ați făcut studiile doar pentru că sosește bebelușul. Nu este neapărat obligatoriu să te „retragi în cochilie” și să trăiești ca un

pensionar pentru că ai un copil. Însă câteva schimbări în viață sunt necesare, bebelușul vă va explica foarte repede acest lucru. Pentru a rămâne zen, este mai bine să vă pregătiți.



— Dacă mergeți la cinema de patru ori pe săptămână, se impune o mică reorganizare. Mai întâi, va trebui să aveți în vedere un buget mare pentru babysitting, sau să faceți cu schimbul cu partenerul, ca să nu cheltuiți tot salariul pe ieșiri în oraș! Nu ezitați să discutați înainte despre acest subiect, ca să nu devină ulterior o sursă de dispute.

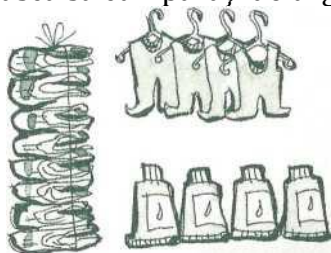
— Cartierul dumneavoastră este drăguț, însă apartamentul este mic și nu există niciun parc în apropiere. Atunci când familia are mai mulți membri, cu cât înghesuiala e mai mare, cu atât liniștea dispare, mai ales cu un bebeluș care plânge și trezește vecinii.

— Vă convine probabil mai mult să primiți vizite (astfel evitați să vă deplasați împreună cu bebelușul) și să aveți un apartament mai mare? De asemenea este important să discutați aceste mici detalii cu soțul, pentru ca sosirea bebelușului să nu fie trăită ca o ruptură într-o viață până atunci destinsă.

PREGĂTIȚI SOSIREA BEBELUȘULUI

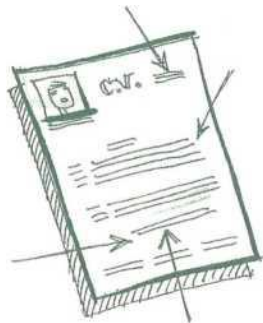
— Cu un bebeluș, cu cât ești mai prevăzător, cu atât ești mai zen. Copilul trebuie să se obișnuiască cu dumneavoastră, iar dumneavoastră trebuie să vă obișnuiți cu el. Nu este simplu, deoarece în primele luni nu are un program fix și depinde de dumneavoastră cum vă adaptați, înainte să plecați la maternitate, faceți aprovizionarea frigiderului și congelatorului, este posibil ca timp de câteva săptămâni să nu aveți mult timp pentru cumpărături. Pregătiți camera, hainele, produsele de îngrijire în cantitate suficientă, ca și cum ar trebui să trăiți izolați câteva săptămâni. Nu sunteți foarte departe de adevăr. Vă

veți dori să dormiți ziua atunci când bebelușul își face siesta; dacă se naște iarna, medicul vă va sfătui să evitați ieșirile, așadar sunteți „blocată”! mai bine să vă pregătiți pentru această situație decât să trebuiască să cumpărați de urgență scutece sau vată.



Veți avea un interviu de angajare
GÂNDIȚI-VĂ LA TOATE PUNCTELE NEGATIVE

— La fel ca atunci când aveți de făcut o prezentare pe scenă, este necesar să vă pregătiți. Nu știți dacă veți fi primit de una sau mai multe persoane, însă ce este sigur este că toți au citit deja CV-ul dumneavoastră.



— Pe două coloane, notați punctele pozitive ale parcursului dumneavoastră în raport cu întreprinderea care v-a contactat. Acest exercițiu vă va fi de folos dacă sunteți întrebat (și veți fi cu siguranță) de ce doriți să vă angajați la respectiva companie. Notați apoi punctele negative, și nu numai cele pe care le resimțiți ca negative. Nu ați luat un examen important: poate fi grav pentru dumneavoastră, însă este posibil ca acest lucru să nu-l intereseze deloc pe angajator. Gândiți-vă mai ales la puncte concrete: locuiți la 50 km de locul de muncă sau vă creșteți singur cei doi copii.

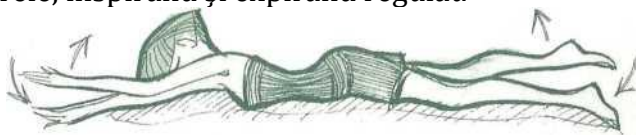
— Pregătiți-vă să răspundeți la fiecare din aceste întrebări. Dacă simțiți că este necesar, abordați chiar dumneavoastră subiectul. Evitați lucrurile care nu se spun.

Pentru a ajunge să fiți senin, repetați scenariul evenimentului,

chiar dacă nu știți ce se va întâmpla. Singur acasă, bateți la ușă, salutați, vă așezați. Dacă repetați toate aceste situații simple de conversație, vă veți simți mai în largul dumneavoastră în ziua respectivă și nu vă veți bâlbâi în timp ce vă prezentați.

— În cursul pregătirii, este important să vă consolidați conexiunea dintre minte și corp, astfel încât corpul dumneavoastră să nu transmită o angoasă pe care nu doriți s-o arătați. Anumite exerciții din metoda Pilates vă pot ajuta să vă destindeți:

Întindeți-vă pe burtă și înotați! Efectuați mici bătăi cu brațele și picioarele, inspirând și expirând regulat.



— Însotiți exercițiul cu o gândire pozitivă: „voi fi ca peștele-n apă”, „îi voi privi drept în față”;

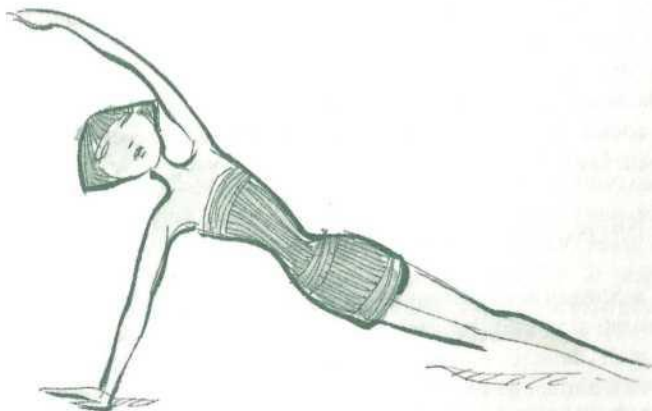
Pe spate, sprijiniți-vă pe brațele întinse. Încercați să ridicați ușor un picior pentru a vă solicita mușchii abdominali. Nu-l ridicați prea sus, însă mențineți poziția o secundă, apoi schimbați piciorul. Atunci când piciorul se ridică, gândiți-vă la șansa pe care o aveți de a vă prezenta la acest interviu, la progresele pe care le-ați realizat în ultimele luni.

— Cereți-i unui apropiat să vă imite atunci când sunteți nelineștit: vă balansați piciorul, vă roadeți unghiile, vă treceți fără încetare mâna prin păr sau vă răsuciți în fotoliu.

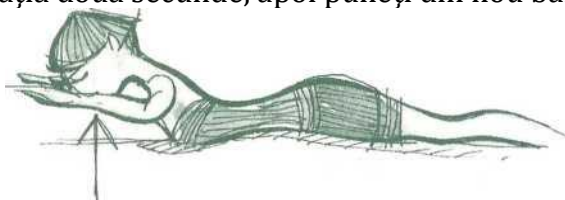
— Evident, trebuie să scăpați de aceste gesturi care vă trădează nervozitatea. Nu mișcați picioarele și găsiți-vă o ocupație pentru mâini. Scoateți un carnet și un stilou. Dar atenție: nu mâzgăliți nervos pe foaie și nu apăsați nervos butonul pixului! Puneți palmele pe carnet și priviți-vă interlocutorul în față, ca și cum ar fi vorba de un prieten! Nu uitați să afișați un zâmbet.

— Pentru a vă pregăti fizic în vederea interviului, este important să faceți exerciții pentru umeri, deoarece în acest gen de situație avem tendința să stăm cocoșați. Dacă semănați cu un melc în cochilie, veți transmite înainte de toate lipsă de încredere, foarte nepotrivită în timpul unui interviu.

— Întindeți-vă câteva minute pentru a efectua aceste două exerciții:



Pe burtă, ridicați doar partea de sus a corpului, blocați-vă respirația două secunde, apoi puneți din nou bărbia pe sol și expirați;



Cum ne agresează informațiile și imaginile



Altă dată existau epidemii cam peste tot în lume, războaiele izbucneau cam peste tot, ca și astăzi, și dispăreau copiii. Dar nu se știa! Fără ziare, fără televizor, fără radio. Nenorocirile se opreau la porțile

orașului. Odată cu mondializarea și abundența de media, nici n-ați avut timp să puneți piciorul jos din pat, că deja radio-deșteptătorul vă dă știri proaste (cele bune nefiind în general niciodată luate în seamă, deoarece nu fac senzație în materie de audiență).

LUAȚI MICUL DEJUN ÎN LINIȘTE

— Cunoașteți cântecul lui Stéphane Eicher care spune povestea simplă a unei tinere care voia „să ia micul dejun în liniște”, fără „știrile dimineții”. Și dacă ați face la fel? Ar schimba asta fața lumii? Sunteți așteptat la Casa Albă pentru a lua deciziile zilei? Nu. Și totuși ascultați știrile pentru a vă „informa”. Vă simțiți vinovat dacă nu vă „informați”. Și vă lăsați invadat de angoasă. A dispărut un copil, vă este teamă pentru copiii dumneavoastră, a explodat o bombă, vă este teamă în mijloacele de transport. Este o angoasă pe care o putem cu greu stăpâni. Vă invadează dimineața devreme și nu vă mai părăsește, deoarece știrile se repetă toată ziua, așa că le auziți de mai multe ori.

INFORMAȚI-VĂ ALTFEL

— Stingeți toate aparatele: radio, televizor. Stop. Nu aveți timp să analizați și să asimilați aceste informații care nu sunt informații. Sunt cel mult „noutăți”, întotdeauna proaste. Stingeți toate aparatele: rezultatul va fi uimitor de zen. Veți descoperi puterea cuvintelor asupra răului: ați închis televizorul de trei zile și deja începeți să uitați de psihoza acestei epidemii de care se vorbește fără încetare. Stingeți televizorul, iar ea încetează să mai existe. Raportați-vă la jurnalul TV cu detașare:

priviți bine imaginile care se difuzează, sunt utile? Vi se vorbește despre o grevă și vi se arată pasageri gata să urce într-un tren. Imaginile sunt adesea simple suporturi pentru a umple golul ecranului, dar rămâneți hipnotizat în fața fluxului lor.

— Dar atunci, cum să te informezi? Alegeți lectura ziarelor. Îndeamnă la reflecție, fac bilanțul o dată pe săptămână sau o dată pe lună asupra unui eveniment important, luând distanță. Vă permit să reflectați cu calm și să vă alegeți senzațiile, reacțiile personale. Puteți descoperi de asemenea documentare despre subiectele care vă interesează. În comparație cu ceilalți, veți beneficia de un veritabil discurs de informare.



Gestionați fluxul de agresivitate

— Panouri luminate în oraș, pe care defilează nenumărate informații, informații prin mail, prin sms, televizoare în magazine, radio pretutindeni. Chiar dacă închideți propriile dumneavoastră surse de informare, tot aveți numeroase șanse să vă intersectați cu „informațiile” în timpul zilei. Ca în cazul timpului, dacă scăpați de ceas veți vedea câte ocazii aveți să aflați ora exactă. Nicio grijă, veți fi informat!

— Dacă nu deschideți televizorul, evitați să-i expuneți pe cei mici la imaginile tot mai violente care le vor crea o angoasă și mai greu de stăpânit decât a noastră. Este mult mai zen să-i explici unui copil un eveniment important decât să-i impui aceste imagini agresive în mod voluntar.

Știința de a ne stăpâni în fața abundenței de mesaje pe care le primim, în publicitate, în magazine, în modă, nu exista pe vremea primilor filosofi zen, veți spune. Și totuși, fără îndoială vizionari, maestrul zen și yoghinii au analizat suficient complexitatea spiritului uman pentru a le da un nume acestor dorințe provocate de lumea exterioară: obiecte de dobândit, tot mai numeroase, în speranța unei fericiri iluzorii. Yoghinii numesc aceste tentații multiple *vritti*. Un fel de mică voce interioară asemănătoare cu cea a unui copil care are un capriciu și care repetă: „Trebuie să cumperi lucrul ăsta, ai nevoie de el, chiar îți trebuie, imediat”.

Yoghinii ne sfătuiesc să stăpânim aceste voci ale tentației cu ajutorul *koan-uxWox*: „devize pe care ni le creăm, în funcție de personalitate, în urma unei lungi reflecții asupra propriei persoane. Și atunci când simțim că *vritti* ne hărțuiesc și ne asaltează utilizăm un

kâan, ne oprim o clipă, pentru a alege grâul de neghină.

Nu vă lăsați păcălit

Doar că, iată, cei care fac publicitate nu au studiat probabil temeinic spiritul uman, dar știu și ei cum funcționează. Și toată ziua inventează false *kâan*-uri, pe care le adoptăm. Într-atât de mult, încât alergăm în magazine pentru a ne umple dulapurile cu iluzii. Iată un exemplu de mesaj publicitar: „Vă lipsește... „Noi avem ceea ce vă lipsește, și veți fi liniștit și senin dacă îl aveți”, „Cumpărați...”

— Pentru a rămâne zen în fața acestei hărțuieli permanente, analizați atent mesajele publicitare: pe ecran, pe hârtia lucioasă a revistelor, cupluri fericite, fete superbe. Este o fericire care vi se vinde, un paradis de supermarket. Însă cumpărând crema X îl veți face într-adevăr pe soțul dumneavoastră să fie la fel de îndrăgostit ca bărbatul din imagine?

— Mai subtil: în reviste, autorii articolelor vă anunță că „Jeanșii slim” sunt de acum la modă sau că crema Y este într-adevăr senzațională. Ei nu fac publicitate? Să nu credeți asta. Părerea lor este adesea influențată de o pagină de publicitate din aceeași revistă sau doar de faptul că marca respectivă le-a trimis produsul, cu fotografia sau chiar cu textul care ar trebui s-o însoțească.

Deosebiți dorințele dumneavoastră profunde de dorințele altora

Trăim într-o societate a supraabundenței, este o evidență. Ne aflăm într-o zonă bogată a globului, o altă evidență, și nu vom înceta să ne oferim ceea ce ne place. Însă în același timp o putem face cu mai mult discernământ. Treceți prin fața unei vitrine și un obiect vă face poftă. Nu-l cumpărați imediat. Așteptați o săptămână. Așteptați ca acele *vritti* să tacă. Anumite obiecte vor fi uitate după o zi sau două. Apoi, puneți-vă următoarea întrebare: Chiar vă doriți acest obiect, sau vreți să-l aveți pentru că „toată lumea îl are”? Dacă așa stau lucrurile, vă supuneți dorințelor celorlalți, nu propriilor dorințe. Și de aceea vă veți plictisi repede de obiectul pe care-l veți cumpăra sub această influență. Deoarece nu vă aparține. Aparține unui dictat colectiv. Însă e perfect dacă vă plictisește, vânzătorul va fi mulțumit, în curând veți cumpăra altul!

— Dacă cumpărați ceea ce corespunde personalității dumneavoastră, veți avea senzația că într-adevăr vă faceți pe plac și nu vă veți plictisi de ceea ce ați cumpărat.



Ziua dumneavoastră zen

O trezire zen

- » Vă treziți cu un sfert de oră mai devreme. Nu pentru că aveți treabă, ci doar pentru a vă acorda timp.
- » Vă întindeți în pat și vă gândiți la trei momente plăcute din această zi plină.
- » Petreceți puțin timp în baie. Alegeți haine colorate. În fața oglinzii, vă zâmbiți.

O dimineață zen

- » Vă planificați ziua fixându-vă trei priorități în munca dumneavoastră, nici una în plus. Veți fi fericit dacă le îndepliniți.
- » Rezolvați mai întâi treburile care nu vă plac, nu le lăsați pentru sfârșitul zilei.
- » Vă programați calculatorul să vă avertizeze la fiecare 90 de minute. Trebuie să faceți pauză! Vă întindeți și respirați.

Un prânz zen

- » Nu săriți niciodată peste prânz. Ieșiți cel puțin câteva minute pentru a merge la restaurant sau pentru a merge puțin pe jos și priviți în sus: înălțimea clădirilor, norii. Preț de o clipă, vă detașați de ziua de muncă. Din când în când, vă dați întâlnire cu un prieten.



Ziua dumneavoastră zen

» Alegeți o masă ușoară, dar echilibrată: carne sau pește, legume, feculente.

O după-amiază zen

» Știți că ora 14 nu este nici pe departe apogeul concentrării. Nu este momentul să vă epuizați. Dacă puteți, faceți o mică siestă pentru a vă reîncărca bateriile sau fixați pentru câteva momente un punct ca să vă lăsați mintea să se odihnească. Dacă chiar nu puteți face o pauză, efectuați o sarcină mecanică și simplă: triați corespondența, imprimați documente.

» La sfârșitul zilei nu uitați să bifați victorios sarcinile îndeplinite în timpul zilei și să vă felicitați. Vă acordați 5 minute pentru a reflecta la ziua următoare și la sarcinile care trebuie îndeplinite, dar și la momentele care vă vor putea face plăcere.

Pauze pentru seninătate

» La fiecare 90 de minute, uitați de tot.

» Deschideți fereastra și respirați.

» Vă îndepărtați de locurile zgomotoase, pentru a vă odihni.

» Evitați vorbăreții și pe toți cei care vor să vă invadeze pauza pentru a vă expune problemele lor.

» Planificați-vă o pauză mai lungă către ora 16 sau 17 și luați o gustare! Ziua nu s-a terminat, așa că mâncați un fruct, beți o ceașcă de ceai. Variați plăcerile.



Ziua dumneavoastră zen

O cină zen

» Înainte de a ajunge acasă, puneți punct zilei de muncă. Nu uitați momentul de tranziție. Mergeți puțin pe jos, citiți sau ascultați muzică pe drum, pentru a nu lua acasă greutatea zilei.

» Le cereți copiilor să vă lase câteva minute de răgaz și de liniște. Apoi, sunteți doar al lor.

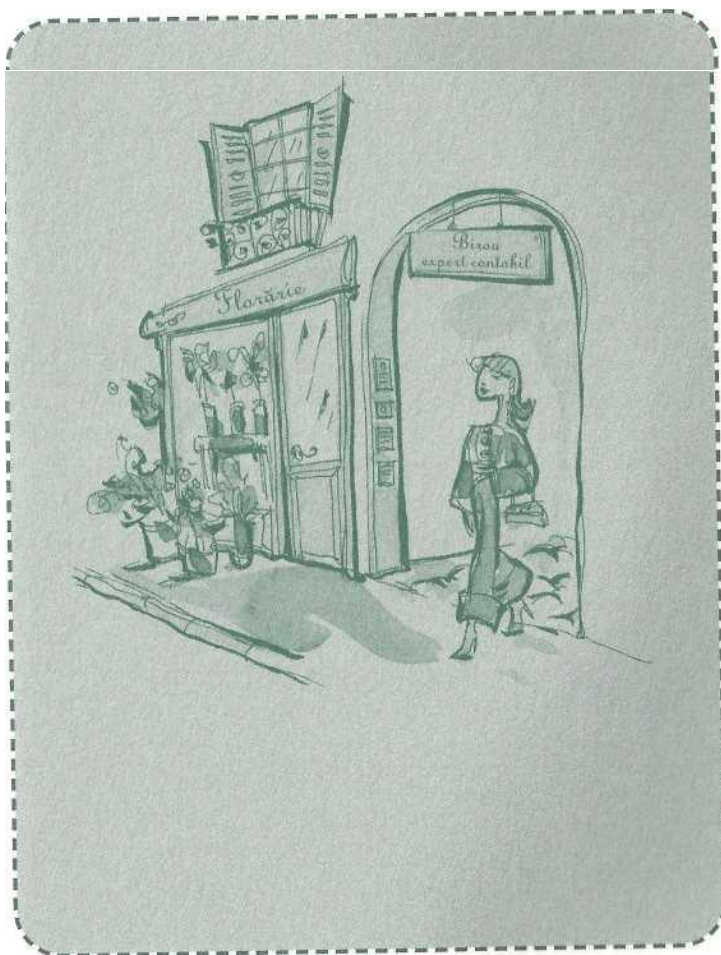
» Aveți un robot telefonic pentru cei care telefonează la ore când nu răspundeți niciodată.

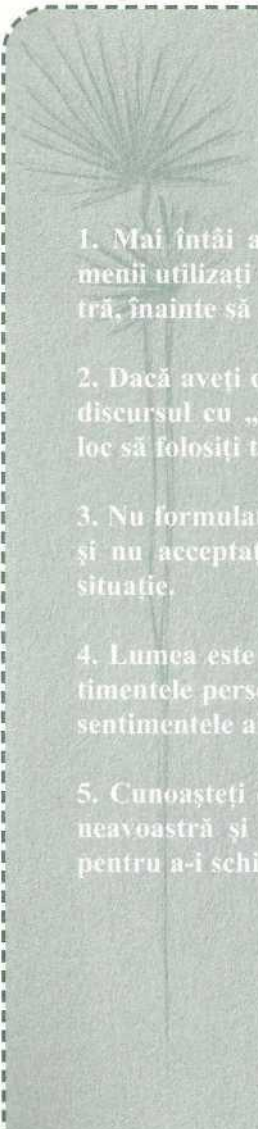
» Nu deschideți televizorul, pentru ca fiecare să poată vorbi și să se liniștească în timpul mesei.

» Nu luați cina prea târziu, ca să aveți un somn bun.

O seară zen

» Lăsați intenționat televizorul închis: alegeți o baie bună, un masaj sau lectura unui roman bun sub plapumă. Din când în când, încercați să creați vidul și, întins câteva minute cu ochii deschiși, învățați să nu faceți nimic.





Zen la birou

1. Mai întâi ascultați, apoi reformulați termenii utilizați de interlocutorul dumneavoastră, înainte să vă pierdeți calmul.
2. Dacă aveți de formulat un reproș, începeți discursul cu „eu“ și spuneți ce ați simțit, în loc să folosiți termeni acuzatori.
3. Nu formulați niciodată reproșuri în public și nu acceptați nici dumneavoastră această situație.
4. Lumea este incorectă: vă lăsați acasă sentimentele personale, însă învățați să ascultați sentimentele altora.
5. Cunoașteți defectele colaboratorilor dumneavoastră și nu vă cheltuiți inutil energia pentru a-i schimba. Vă adaptați.





Zen la birou

6. Luați distanță: dacă sunteți copleșit de emoții, încercați să observați modul fiecăruia de a acționa ca și cum ați urmări un film exterior vieții dumneavoastră.

7. Faceți pauze, dar nu le petreceți neapărat cu colegii. Câteva momente de singurătate vă ajută să vă regăsiți echilibrul.

8. Păstrați într-un colț al minții faptul că biroul nu este nici casa, nici familia dumneavoastră, și că nu sunteți de neînlocuit.

9. Învățați să spuneți nu: sunteți disponibil doar în orele de program. Spațiul dumneavoastră personal nu poate fi încălcat.

10. Dacă ziua a fost obositoare, vă rezervați câteva momente pentru „decontaminare” (puțin mers pe jos, un ocol pe la librărie) pentru a ajunge acasă zen.





O familie zen

1. Nu planificați mai mult de o ieșire în week-end, ca să nu transformați aceste zile de destindere într-un maraton.
2. Vă delimitați spațiul de libertate: aveți timp pentru dumneavoastră și un colț al dumneavoastră.
3. Închideți televizorul pentru a lua masa cu bună dispoziție și a relansa comunicarea între membrii familiei.
4. Atunci când ceva nu merge, nu țineți totul în dumneavoastră, vorbiți!
5. Dumneavoastră sunteți cel care coordonează? Atunci tot dumneavoastră decideți. Distribuiți în mod rezonabil îndatoririle fiecăruia. Și faceți o planificare!
6. Rămâneți pe poziții și nu faceți treaba celorlalți, chiar dacă vă abțineți cu greu. Curaj, dacă nu scoateți mereu bagheta magică, până la urmă toată lumea își va face treaba.



Zen în relația cu ceilalți

1. Învățați să spuneți nu, ceilalți nu au de ce să vă impună modul lor de gândire sau ritmul lor de lucru.
2. Înainte să intrați în conflict cu cineva, notați într-un carnet tot ce vă agasează la celălalt într-un mod foarte subiectiv. Astfel veți uita aceste lucruri atunci când îi vorbiți, pentru a nu păstra decât argumentele importante.
3. Aveți întotdeauna în minte principalele dumneavoastră defecte.
4. Ascultați reproșurile care vi se aduc și încercați să le analizați cu calm.
5. Dușmanii dumneavoastră sunt și prietenii dumneavoastră: oglinda pe care o îndreaptă spre dumneavoastră este crudă, dar adevărată.
6. Sunteți atacat? Înainte de a răspunde, acordați-vă timp să reflectați și încetiniți debitul vorbirii.
7. Îi lăsați pe ceilalți să aibă dreptate, mai ales pe cei pe care nu-i considerați deloc importanți.

9. Un străin este agresiv la volan? Continuați-vă drumul, aveți lucruri mai bune de făcut.

10. Evitați pe cât puteți persoanele care răspândesc asupra dumneavoastră energie negativă.



8. Dacă trebuie să ripostați, va așezați ca o pisică: vă relaxați complet corpul, concentrându-vă toată energia asupra minții; apoi faceți invers: vă trimiteți toată energia în corp și vă exprimați punctul de vedere.

„Câinele care latră nu mușcă”.

„Omul este de gheață în fața adevărilor și de foc în privința minciunilor”.

Jean de La Fontaine

„Învățați că orice lingușitor trăiește pe seama celui ce-l ascultă”.

Jean de La Fontaine, *Corbul și vulpea*

Dacă celălalt scuipă broaște râioase, nu-ți întinde farfuria, deschide coșul de gunoi”.

„O persoană liberă este o persoană care poate refuza o invitație la cină fără cea mai mică scuză”.

Jules Renard

„Luxul meu în viață? Să refuz”.

Amélie Nothomb

Ritualul este ceea ce face ca o zi să fie diferită de alte zile, o oră să fie diferită de alte ore”.

Antoine de Saint-Exupéry

„Nu putem fi plăcuți de toată lumea, să începem prin a ne plăcea pe noi înșine”.

„Întotdeauna am fost convins că pentru a reuși trebuie să par nebun și să fiu înțelept”.

Montesquieu

Dacă vrei, poți. Trebuie să vrei ceea ce nu poți împiedica”.

„Antrenament dur, război ușor”.

Prouerb al Legiunii

„Ascultă primul, vorbește ultimul”.

„Respectă un om care se respectă pe el însuși”.

Honoré de Balzac

„Mi-e milă de tine, dar de mine mi se rupe inima”.

„Puterea nu constă în a lovi tare și des, ci în a lovi bine”.

Honoré de Balzac

„Gloria este soarele morților”.

Honoré de Balzac

„Orice răutate vine din slăbiciune”.

Jean-Jacques Rousseau

„Omul liniștit este stăpânul celui agitat”.

Lao Zi

„Fiți voi înșivă schimbarea pe care vreți s-o vedeți în lume”.

Mahatma Gandhi

„Nu putem rezolva problemele cu cei care le-au creat”.

Albert Einstein

„Aproape toți oamenii sunt sclavi, fiindcă nu au puterea să pronunțe silaba *nu*”.

Nicolas de Chamfort



PETRECEȚI

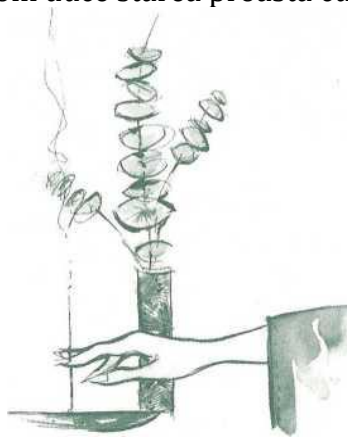
URMĂTOAREA VACANȚĂ ACASĂ

Jean Giono, care toată viața și-a părăsit rar regiunea natală, Provence, a scris o nuvelă intitulată *Le voyageur immobile* (*Călătorul imobil*). Este povestea unui băiețel care se duce aproape zilnic în băcănia mătușii sale. Se ghemuiește în încăperea din spate a buticului, printre cartoane, lăzi și șuncă atârnată de tavan. Și încetul cu încetul în mintea lui pornește într-o lungă călătorie: împletiturile de care sunt atârnați peștii la uscat scârțâie ca puntea unui vapor, mirodeniile

depozitate în cutii răspândesc miresme exotice, care-l poartă pe sub cocotieri...

Căutăm senzații tot mai puternice, fără a le găsi uneori, căci suntem plictisiți de peisajele minunate accesibile la o oră de avion. Deșertul este la fel de aproape precum câmpia.

Maestrii zen au învățat de secole să călătorească în mintea lor și să descopere această armonie care ne lipsește în cursa perpetuă pentru mai bine. Este inutil să mergem foarte departe dacă ne simțim rău, vom duce starea proastă cu noi.



ESTE IMPORTANT SĂ NU FACEȚI NIMIC

— Problema este că preferăm să plecăm departe pentru a ne detașa de cotidianul apăsător. Într-o casă există mereu câte ceva de făcut. Iar dacă profitați de timpul liber pentru a vă ocupa de formalitățile administrative de care nu aveți niciodată timp sau pentru a tunde gardul viu și a zugrăvi din nou o cameră, sigur că nu veți avea vacanță.

— Totuși, încercați să programați câteva zile de vacanță acasă. Bucurați-vă că nu aveți valize de pregătit, bagaje de încărcat și zile lungi de aglomerație. Profitați de orașul care se goleşte. Cartierul este mai calm. Apoi, profitați de carapacea dumneavoastră ca și când ați fi invitat în propria casă. Invitații profită întotdeauna mai mult de grădina sau de canapea decât proprietarii locului. Și dacă, pentru o zi sau două, ați lăsa pur și simplu toate imperativele deoparte? Masă bună, veselă frumoasă, film bun, baie bună. Uf. Chiar suntem acasă.

PARFUMURI EXOTICE PENTRU A CĂLĂTORI DE ACASĂ

— Puneți într-o cănuță câteva lingurițe de ceai. Peste acestea puneți câteva picături de uleiuri esențiale de portocale și bergamotă. Parfumul se va împrăști mai domol decât atunci când ardeți un bețișor. Invitații se vor bucura de atmosferă mai mult decât de un simplu parfum „împrăștiat” în cameră.

PRACTICAȚI

ARTA MENAJULUI ZEN

În școlile zen, elevii învață să facă menajul. În Japonia, există obiceiul ca ziua să înceapă cu jumătate de oră de curățenie. Menajul nu este considerat o activitate degradantă, din contră. A-ți curăța casa înseamnă a contribui la circulația energiilor bune în jur. Este și un mod de a da viață locului în care trăim.

FACEȚI O PLANIFICARE A SARCINILOR MENAJERE



— Bineînțeles, ca în întreaga filosofie zen, mai bine un sfert de oră pe zi decât două ore o dată la trei luni. În fiecare dimineață sau în fiecare seară, consacrați puțin timp casei dumneavoastră. Este o modalitate bună de a-i spune că o iubiți și de a locui în ea. Suntem întotdeauna fericiți când ne instalăm într-un loc pe care l-am construit cu propriile mâini.

Menajul este probabil o activitate mai puțin glorioasă și mai puțin vizibilă, însă contribuie la a transforma ceea ce vă înconjoară într-o prelungire a dumneavoastră înșivă. Acest coș de gunoi care dă pe dinafară vă seamănă? Făcând curățenie în casă, vă faceți de asemenea curățenie în minte.

ORDINE ÎN LĂUNTRUL ȘI ÎN JURUL DUMNEAVOASTRĂ

— Marguerite Duras spunea că nu putea începe să lucreze dacă

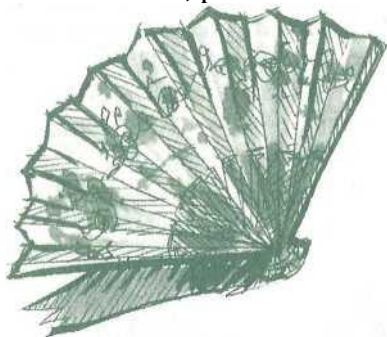
totul în jurul ei nu era în perfectă ordine: patul făcut, fiecare obiect la locul său. Gândiți-vă că sunteți pe cale de a vă pune ordine în minte. Cântați în timp ce faceți baie, de ce să nu fluierați în timp ce măturați? Respirăm mai bine și gândim cu calm într-un loc curat și ordonat.

Practicați arta menajului zen / 213

ARUNCAȚI, AERISIȚI!

— Unii oameni mută obiectele dintr-o cameră într-alta, crezând că fac curățenie. Însă astfel nu fac decât să amâne problema. Alegeți un loc pentru fiecare obiect: un sertar pentru hârtiile care trebuie triate, un vas mare pentru a aranja ustensilele de bucătărie care nu încap în dulap. Totul trebuie să aibă un loc. Și tot ce e inutil... la gunoi.

— O dată pe an, faceți ordine în dulapuri, veți evita în acest fel să montați altele. Totul va încăpea în continuare în același spațiu, este de ajuns să aruncați sau să dați ce nu vă mai este de folos. Sortați tot. Uitaserăți complet de prezența anumitor obiecte? Asta înseamnă că nu mai fac parte din viața dumneavoastră, este timpul să vă debarasați de ele. Făcând ordine, vă veți simți foarte bine. Renunțați la trecut, trăiți prezentul și priviți spre viitor. Pentru a vă convinge de asta, gândiți-vă la o persoană în vârstă pe care ați vizitat-o. Acumularea de obiecte în jurul ei nu v-a sugerat imaginea morții? Viața nu înseamnă încremenire. Atunci, pentru a rămâne zen, aruncați!



j

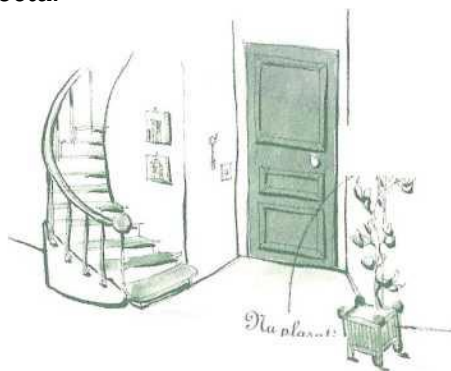
FACEȚI DIN FIECARE ÎNCĂPERE UN REFUGIU PLIN DE PACE

În China, ca și în Japonia, orientarea casei este aleasă în funcție de mișcarea energiilor. Există energii rele, și-a Dacă sunt prezente în casa dumneavoastră, aceasta va fi stăpânită de lipsa de armonie. Există *chi*, vântul zen, energie pozitivă, care trebuie să circule liber în locuința dumneavoastră. Desigur, este adesea dificil să alegeți orientarea unei anumite încăperi. Nu veți muta dormitorul în locul bucătăriei pentru a

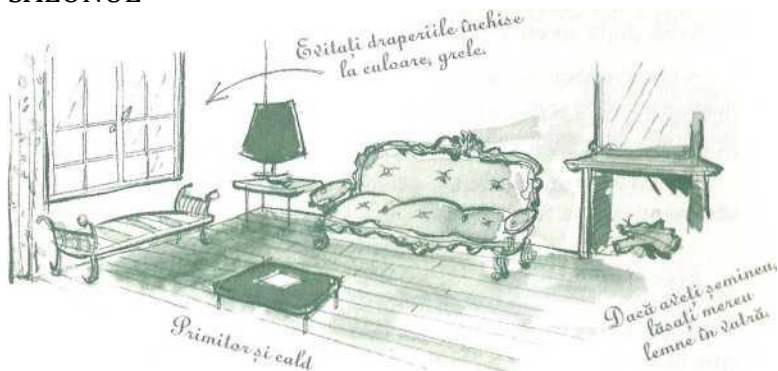
crea un apartament zen. Însă prin aranjarea mobilei într-o cameră puteți crea o atmosferă mai armonioasă în jurul dumneavoastră.

INTRAREA

— Dacă la intrare este dezordine, aranjați puțin: pantofi îngrămădiți, haine stivuite în cuier, corespondență adunată... Invitatul dumneavoastră nu va avea sentimentul că este bine-venit atunci când intră, mai degrabă va avea senzația că este „depozitat la intrare”, ca toate lucrurile pe care le-ați îngrămădit acolo. Dacă de la intrare pornește o scară, evitați să așezați o oglindă în fața ei. Oglinda trimite energiile bune în exterior și nu le lasă să intre, să urce scara, deoarece le reflectă.



SALONUL



— Orientarea ideală pentru un salon este sudul, sau sud-estul.

— Este locul de întâmpinare prin excelență: trebuie să fie un loc cât mai mare posibil, calm, luminos. Evitați atmosfera greoaie: covoare întunecate, draperii opace. Riscați ca oaspeții dumneavoastră să nu se simtă în largul lor. Ar pătrunde prea mult în intimitatea dumneavoastră. Salonul este o încăpere unde trăiește toată familia, nu

doar o persoană. Folosiți perdele care lasă lumina să pătrundă și motivele decorative simple, aerisite.



— Mesele, fotoliile și canapelele trebuie să aibă cât mai puține unghiuri. Formele rotunjite sunt mai puțin agresive.

— Așezați o plantă verde lângă televizor, pentru a neutraliza undele electrice. Dacă puteți, așezați aparatul într-un raft.

— Pentru iluminare, alegeți lămpi care dirijează lumina în sus, sunt mult mai puțin agresive decât lustrele.

— Locul trebuie să fie mereu curat (în general, *și-a* se instalează în mirosurile urâte și în cuiburile de praf). Aveți grijă ca apa plantelor să fie curată, iar scrumierele să fie goale!

— Dacă aveți un șemineu, lăsați mereu lemne în vatră, chiar și atunci când șemineul nu funcționează.

BUCĂTĂRIA





— Orientarea ideală pentru bucătărie este estul, sau sud-estul. Bucătăria înseamnă apă și foc. În feng shui, aceste două elemente se opun, nu trebuie deci să încercăm să le alăturăm. Puteți separa chiuveta din bucătărie de aragaz printr-o plantă verde, pentru a neutraliza efectul întâlnirii dintre cele două elemente.

— Feng shui (și zen) nu agreează undele magnetice sau electrice, căci ne agresează spiritul și corpul. Dacă puteți, folosiți un aragaz cu gaz, nu folosiți cuptorul cu microunde și nu puneți televizorul în bucătărie. Chiar dacă nu ținem cont de feng shui, televizorul nu va favoriza mesele zen în familie, este sigur!

— Evitați de asemenea mesele în formă de L sau T: unghiurile acestora atrag energiile și-a Dacă aveți o masă dreptunghiulară, nu-i așezați pe invitați „în colț”: cu acest vârf îndreptat către stomacul lor, riscă să aibă o digestie destul de dificilă.

SUFRAGERIA

— Este de preferat să avem o sufragerie, deoarece în feng shui se recomandă ca locul unde se ia masa să fie separat de cel unde se gătește. O masă rotundă este ideală.

— Evitați covoarele și mochetele.

— Oglinda vă poate îmbunătăți digestia. Puteți așeza una în sufragerie.

— Dacă există etajere fără uși în sufragerie, nu luați prânzul cu spatele la ele.

BAIA

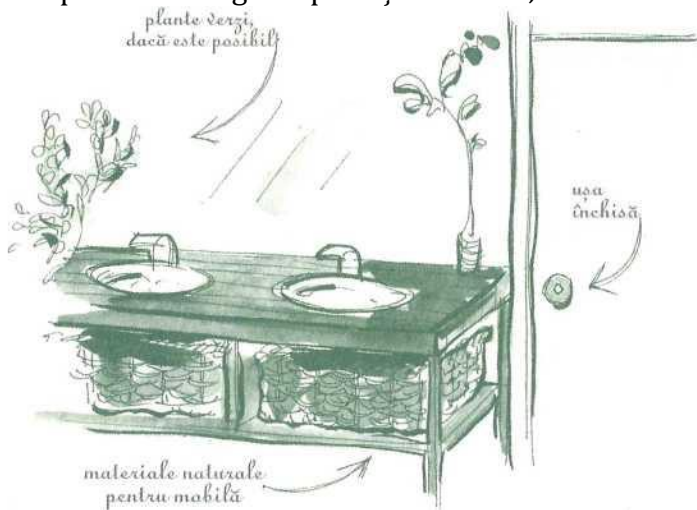
— Orientarea ideală pentru baie este est sau sud-est.

— Din păcate, este o încăpere unde energiile bune, *chi*, pot să se piardă ușor, deoarece există numeroase guri de evacuare. De aceea este preferabil să ținem întotdeauna ușa de la baie închisă.

— Dacă trebuie să vă revopsiți baia, optați pentru alb sau alb-gălbui, veți putea adăuga câteva urme de bleu sau verde. Nu ezitați să așezați o plantă verde în baie, dacă aveți norocul să dispuneți de o fereastră.

— Pentru acoperirea solului, evitați linoleumul: acesta provoacă o electricitate statică negativă, ca toate materialele sintetice. Evitați și mochetele. Pentru celelalte suprafețe, alegeți materiale foarte netede,

care lasă apa să se scurgă: suprafețe cromate, ceramică.



— Pentru mobilă, alegeți fibrele naturale: răchită, lemn.

— Dacă toaleta se află în baie, încercați să o separați printr-un paravan sau o perdea care să o acopere întotdeauna.

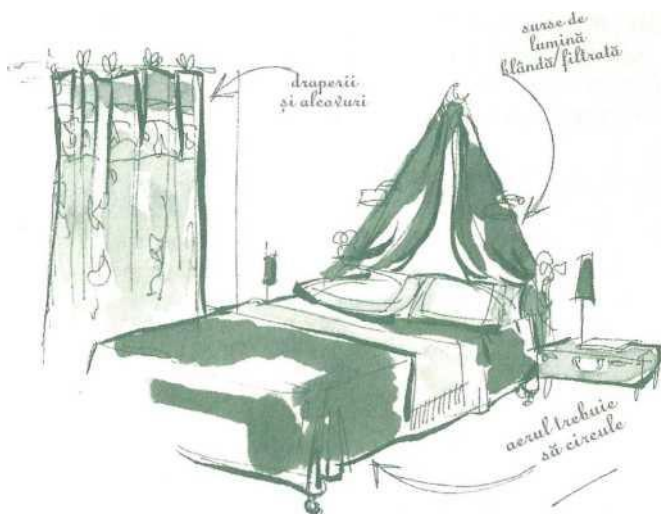
DORMITORUL

— Orientarea ideală pentru dormitor este sud-vest.

— În timp ce vopseaua lăcuită, foarte netedă, culorile de bleu și verde dau armonie băii, nu la fel se întâmplă cu dormitorul.

— Mochete sau covor, perdele cu draperii generoase, vopsea roz sau culoarea piersicii, totul trebuie să inspire calm și intimitate.

— Nu luminați camera prea mult, alegeți iluminatul indirect și evitați spoturile (sau mai rău, neoele!).



— Evitați să dormiți sub o grindă sau cu fața la o oglindă, somnul dumneavoastră ar fi perturbat. Un baldachin este ideal pentru a avea vise frumoase!

— Așezați patul cu capul la perete și păstrați somiera. Salteaua așezată direct pe jos împiedică energia *chi* să circule în jurul dumneavoastră când dormiți. Nu dormiți cu spatele la ușă; în mod inconștient, nu v-ați simți în siguranță.

— Evitați atât televizorul (unde rele, care alungă în mod sigur iubirea!), cât și calculatorul în dormitor. Dacă toate aparatele se află în aceeași încăpere și chiar nu puteți găsi altă soluție, acoperiți-le seara cu un material gros, pentru a vă izola de câmpurile magnetice.

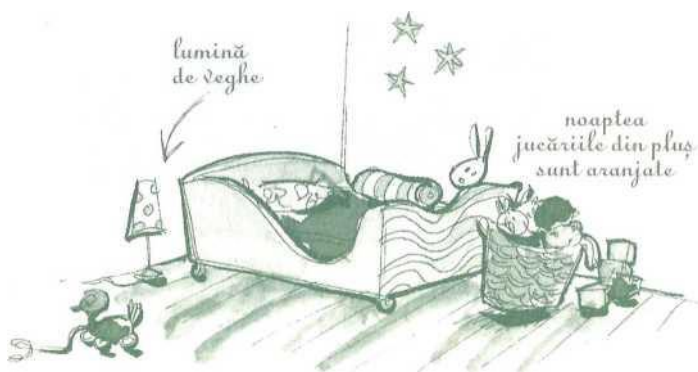
— În feng shui culorile sunt importante pentru a crea o atmosferă zen în casă. Chinezii așază întotdeauna un obiect violet în sudul dormitorului și unul roșu în vest.

— Pentru a favoriza armonia în cuplu, ei țin în cameră cât mai multe obiecte-pereche: două vase identice, două sfeșnice etc.

CAMERA COPIILOR

— Orientarea ideală este est sau vest. Aceste orientări îl vor ajuta pe cel mic să se trezească. Dacă sunt mai mulți copii în aceeași cameră, orientați paturile în aceeași direcție. Seara, aranjați întotdeauna jucăriile. Formele „umane”, jucăriile din pluș, păpușile, pot crea umbre înfricoșătoare.

— Alte recomandări ale specialiștilor în feng shui sunt vopseaua pastel și o veioză.



DECORAȚI ZEN!

Anumite obiecte sunt propice stării de calm și pot influența circulația energiilor bune *chi* în casa dumneavoastră.

OGLINZILE

— Trebuie să aveți întotdeauna grijă cum le așezați, deoarece „reflectă” ceva. De aceea, așezate cu fața la o ușă, trimit *chi* în afara încăperii. Însă le putem folosi chibzuit pentru a schimba direcția energiilor *chi*, de exemplu către un culoar îngust unde lumina nu poate pătrunde; este bine să așezăm oglinzi pentru a mări încăperea și a facilita circulația energiilor *chi*.

TABLOURILE

— Orice decorațiune trebuie să contribuie la atmosfera de calm a încăperii. Dacă tabloul este prea mare în raport cu locul unde a fost instalat, cei care locuiesc acolo se vor simți striviți de el, în special dacă înfățișează personaje. Nu se vor simți în largul lor în acel loc.

— Tablourile sunt făcute pentru a fi privite în liniște. De aceea este chibzuit să le plasăm la înălțimea ochilor, ca să nu facem efort pentru a le privi.

CLOPOȚEII



— Vibrațiile sonore au fost întotdeauna un punct de interes pentru yoghini în exercițiile de respirație: aceste vibrații permit

energiei să circule în mod armonios. De aceea în casele chinezești găsim adesea clopoței. Puteți să-i plasați de exemplu la intrare. Aveți grijă ca toate soneriile (sonerii de telefon, soneria de la intrare) să aibă un sunet plăcut, asemănător celor de clopoței.

PLANTELE



— Chinezii sunt atenți în special la forma frunzelor. Cele rotunde vor tempera și stopa energiile rele, cele ascuțite vor relansa energiile *chi*, dacă sunt așezate bine: așezați plantele cu frunze ascuțite de preferat în colțuri, căci acolo stagnează energia și-a și folosiți plantele cu frunze rotunde pentru a tempera unghiul unei mese sau pentru a atenua undele magnetice ale unui aparat electric.

CULORILE PENTRU DECORAȚIUNI

— Fără să știm, folosim și în Occident conotațiile yin și yang ale culorilor. În mod spontan, preferăm mai degrabă o atmosferă întunecoasă și călduroasă pentru dormitor decât să dormim cu fața la un dulap de metal. Feng shui clasează culorile în funcție de senzațiile pe care le oferă. Culorile yin evocă blândețea și căldura. Culorile yang reprezintă energia și vitalitatea. Alegerea culorilor se face deci în funcție de utilizarea pe care o dăm încăperii.



Tonurile pastel sunt propice relaxării. Tonurile calde trezesc, iar cele mai reci, precum albastrul, ne aduc energie.

41

— În funcție de dispoziție, puteți crea o ambianță luminoasă

diferită utilizând becuri colorate: bec galben pentru starea de bine la masă, bec roșu pentru reaprinderea pasiunii, bec violet pentru dezvoltarea creativității, bec albastru pentru liniște.

ALUNGAȚI UNDELE NEGATIVE

Desigur, nu ne putem întoarce la epoca de piatră, însă putem elimina din jurul nostru anumite gadgeturi ale lumii moderne, care în aparență ne ușurează viața, dar de fapt ne pun sănătatea în pericol, deoarece corpul nostru este agresat în permanență de nenumărate unde, chiar și acasă. Puteți încerca să eliminați aceste unde, cel puțin în încăperea unde dormiți.



— Observați toate aparatele aflate în priză în încăperea: încărcătorul telefonului mobil, telefonul, calculatorul, televizorul, imprimanta.

Dacă locuiți într-o garsonieră, cumpărați o priză care se poate stinge și decuplați electricitatea în timpul nopții.

— Aer condiționat, ventilator, hotă... Și dacă ați deschide pur și simplu fereastra?

— Ecranul televizorului în stare de veghe: dacă adormiți cu fața spre el, mai bine îndrăzniți să-l închideți și să-l debransați complet. Dacă nu, dormiți înconjurat de un câmp electromagnetic destul de puțin natural. Nu v-ați convins? Ați remarcat că soneria telefonului mobil interferează cu calculatorul deschis? Atunci de ce n-ar avea același efect și asupra dumneavoastră?

— Persoanele care locuiesc în imobile prevăzute din păcate cu antene releu pentru telefoanele mobile se plâng de dureri de cap. Nu suntem încă suficient de detașați de aceste noi aparate pentru a fi siguri că nu ne afectează negativ sănătatea.

— Cu titlu preventiv, optați pentru casca handstree atunci când dați un telefon și închideți aparatul cât mai repede posibil. De asta suntem siguri, telefonul mobil dăunează seninătății noastre, hărțuindu-ne pretutindeni și la orice oră.

BIBLIOGRAFIE

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE FENG SHUI

Simon Brown, *Decouvrir le feng shui*, Marabout, 2001 Regine Saint-Arnauld, *Le feng shui santé*, Marabout, 2002 Regine Saint-Arnauld, *Le guide du feng shui*, Marabout, 1999

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE TRATAMENTELE NATURALE ZEN

Shirley Sugimura Archer, *Pilatespratique*, Editions Vega, 2006 Anne Benoît, *Un spa chez soi*, Marabout, 2004 Patrick Debarbieux, *ABC des biorythmes*, Grancher, 1999 Paul Ferris, *Le guide des fleurs du docteur Bach*, Marabout, 2001 Dr Stéphane Guidon, *Homeopathie et phytothérapie, 179 fiches pratiques*, Prat Editions, 2004

Dr Alain Horvilleur, *101 conseils pour vous soigner par l'homeopathie*, Le Livre de poche, 1980

Dr Alain Horvilleur, *Le guide familial de l'homeopathie*, Le Livre de poche, 2003

Chris Jarmey, *Le Shiatsu*, J'ai Lu Bien-Être, 2003

Linda Lazarides, *Decouvrir la nutrithérapie*, Marabout, 2000

Michael Lee, *Transformez votre stress en beatitude*, Ada Editions, 2006

Michel Odoul, *Dis-moi ou tu as mal*, Albin Michel, 2002 Pierre Pallardy, *Et si ça venait du ventre?* Pocket, 2003 Jean-Yves Pecollo, *La Sophrologie au quotidien*, J'ai Lu, 2003 Bernard Raquin, *La Pratique de l'autohypnose*, Editions Jouvence, 2002

David Servan-Schreiber, *Guerir*, Pocket, 2005

Swami Shivapremananda, *Vaincre le stress par le yoga*, Le Livre de poche Forme, 2002

Sandra et Olivier Stettler, *Le secret des auto-massages chinois*, Editions Jouvence, 2003

F. Wagner, *Le Massage des zones reflexes*, Vigot, 2000 Chen You-Wa, *Pratique du massage chinois*, Marabout, 2005

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE STRES

Jane B. Burka, Lenora M. Yuen, *Comment ne plus être en retard*, Pocket, 2005

Richard Carlson, *Ne vous noyez pas dans un verre d'eau*, J'ai Lu Psychologie, 2004

Alain Chevalier Beaumel, *Vie professionnelle, vie personnelle, comment ne pas disjoncter*, Editions du Puits Fleuri, 2000 Elizabeth Couzon, Françoise Dorn, *Soyez un stressé heureux*, EST Editeur, 2003

Nadine Fleiszman, Mona Marcy, *No stress*, Dunod, 2004 Ray Josephs, *Gagner une heure par jour*, Marabout, 2001 Patrick Legeron, *Le Stress au travail*, Editions Odile Jacob, 2003 Pierre Pallardy, *Vaincre fatigue, stress, deprime*, Pocket Evolution, 2005

Vera Pieffer, *Comment gerer son stress*, Marabout, 1996 Marie Venhorst, *Je veux du temps pour moi!* Editions d'Organisation, 2002

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE ZEN

Jean Lepelletier, *Oser une vie plus harmonieuse*, Maxima, 2004 Dominique Loreau, *L'An de la simplicité*, Marabout, 2005 Erik Pigani, *L'art zen du temps*, Presses du Châtelet, 2005 Thich Nhat Hanh, *La Plénitude de l'instant*, Marabout, 1999 Gary Thorp, *Le Zen des petits riens*, Anne Carrière Essai, 2002 Saverio Tomasella, *Faire la paix avec soi-même*, Eyrolles, 2004 Paul Wilson, *Le principe du calme*, J'ai Lu Bien-Être, 2002

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE CUM SĂ FII ZEN ÎN RELAȚIE CU CEILALȚI

Richard Carlson, *Ne vous noyez pas dans un verve d'eau au travail*, J'ai Lu Psychologie, 2003

Serge Ciccotti, *150 petites experiences de psychologie pour mieux comprendre nos semblables*, Dunod, 2004

Émile Coué, *La Méthode Coué*, Marabout, 1996

Lillian Glas, *Ces gens qui nous empoisonnent / existence*, Marabout, 1995

Phillip MC Graw, *On gere sa vie, on ne la subit pas*, Marabout. 1999

Ronald T. Potter-Efron, *Maîtrisez votre colere*, Editions Broquet, 2005

Chantal Rialland, *Cette famille qui vit en nous*, Marabout, 1996

Yves-Alexandre Thalmann, *Au diable la culpabilite*, Editions Jouvence, 2005

S. Berger, *Conflits au bureau, comment s'en sortir*, Territorial Editions

INDICE

INDICE

A

agendă 94 – 95 alegeri (a face) 93, 183 alimentație 20, 28, 66, 70 – 80 anxietate 106 – 107, 16 – 117, 176 apă (zen cu ajutorul) 58 – 61

autoanaliză 20, 127 autohipnoză 168 – 172 automasaj 49 – 52
 B
 Bach (florile lui) 125 – 129, 150, 157, 173, 177, 180 bioritm 21 –
 22
 C
 cap (durere de) 18, 39, 52 ceai 26 – 27, 111, 211 comunicare
 102, 105, 143, 154 concentrare 98 – 99, 164 conflict 124, 151 – 153,
 170 copii 158 – 167, 184 – 185 corp 16 – 28, 40 – 41, 84 – 87
 D
 decorațiuni 214 – 222 destindere 29 – 47, 119 – 120, 132 – 133,
 173
 dezvinovățire 113 – 115, 155 E
 emoții 35, 103 – 104, 142 excitanți 26, 63
 F
 familie 154 – 157, 202 – 203 feng shui 68, 145, 175 furie 104,
 151
 G
 gimnastică ușoară 42 H
 haine (zen) 80 – 81 I
 Interviu de angajare 186 – 191
 Încredere (în sine) 117 – 118, 181
 L
 luminoterapie 63
 M
 masaj 28, 38, 42, 58, 61, 67, 124, 159
 media (zen în fața) 192 – 193 meditație 64, 119 – 124, 175
 menaj 212
 minte (zen) 92 – 139 muzicoterapie 83
 R
 răbdare 34, 100, 150 regim 73, 76
 relaxare (mușchilor) 36 – 37 respirație (exerciții de) 53 – 57,
 120, 179
 S
 serviciu (zen la) 55, 142 – 153, 200 – 201 siestă 23
 simțuri (trezirea) 82 – 83 societate de consum
 (zen în fața) 194 – 195 somn 22, 62 – 69 sport 29 – 30, 62 63
 stomac (nod în) 42, 49, 107, 180
 stres 52, 61, 79, 130 – 131 stretching 31 – 34

T

timp (cum să gestionezi) 24 – 25, 96 – 97, 100 trac 178 – 182
transpirație 179 – 180 transport 55, 172 – 177

U

uleiuri esențiale 60, 148, 172, 180, 211

urgență (zen în caz de) 92 – 101

V

vacanță 167, 210 vitamine 77 – 79

Y

yoga 43 – 48, 108, 177